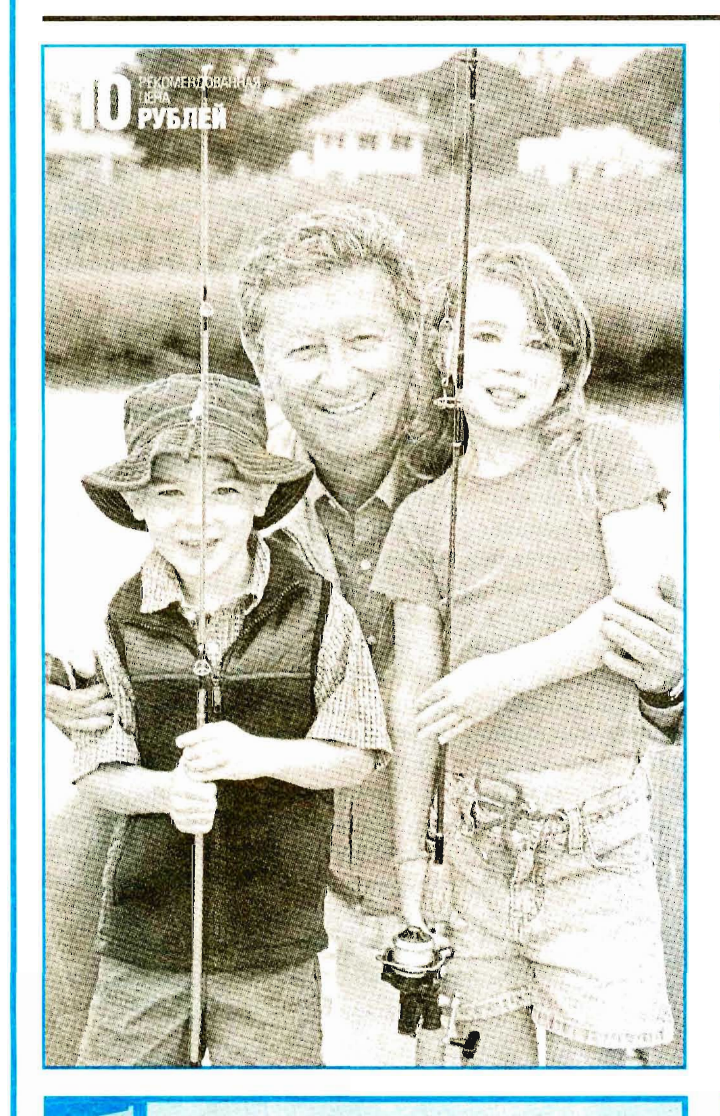
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№14 (254) ИЮЛЬ 2012



ПИСЬМО В НОМЕР

Наедине с природой

Не все понимают, какая польза от рыбалки, если рыбу можно и купить. Женщины бывают недовольны. Мол, зачем губить мелкую рыбешку? Разве что коту на радость. А вот внуки ждут не дождутся, когда я возьму их на речку. Иной раз на каникулах им хочется подольше поспать. А тут вскакивают с восходом солнца и собираются быстро, как в армии. Дети более любознательные, чем взрослые. Им все интересно. В такие счастливые дни мы с внуками встречаем рассвет. Сидим на речке и слушаем тишину. Начинают просыпаться птицы, и вскоре все вокруг наполняется их радостным пением. Мои внуки знают о природе больше, чем другие городские дети. Уже могут оказать первую помощь, если случится кому пораниться, так как изучают свойства растений. Поэтому рыбалка не пустое занятие. Ну, а улов не главное. Хотя не припомню такого, чтобы мы с внуками остались без ухи. Варим ее на костре, прямо на берегу. Сколько же радости! Наверное, вот так же сидели у костра и наши далекие предки. И они тоже были благодарны судьбе за вкусный и полезный обед, за еще один прожитый день. Будьте ближе к природе и знакомьте с ней ребятишек. Особенно сейчас, летом, когда кругом такая благодать! Человек, который понимает и любит природу, никогда ей не навредит. А значит, природа защитит его от всех бед и спасет от недугов.

Николаев А.А., Вологодская обл.

ЦИТАТА

Если хочешь быть здоров, улыбайся – и все боли пройдут сами собой!

Пигасова Мария, Пермская обл., с. Нижний Пальник

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

РАЗ-ДВА – И ЗДОРОВ!

Однажды, когда я училась в музыкальном училище, у меня пропал голос. На отчетном концерте, к которому я так долго готовилась, не смогла выступать. Но всего за неделю я восстановилась. Отлично сработала обыкновенная ромашка – она оказалась «моим» растением, т.е. подошла мне на все сто, помогла справиться с фарингитом.

Взять 5 ст. л. сухих измельченных цветков ромашки, залить в термосе 750 мл крутого кипятка, настоять 2 часа, процедить, растворить 50 мл меда и выпить за 3 приема в течение дня. Этот же раствор можно применять и для полосканий.

Жучкина Диана, г. Новороссийск

ТРАВЫ ПРОТИВ ЖИРОВИКОВ

У мужа на спине появились жировики (так называют неплотные жировые образования под кожей). Несколько жировиков хирург удалил, а другие не стал трогать.

Нам подсказали, что избавиться от жировиков можно с помощью трав. Например, летом можно воспользоваться вызревшими плодами лаконоса американского, или фитолакки. Лаконос – это декоративное растение, которое выращивают почти все дачники. И на нашем участке был этот красавец. Я выдавливала сок из плодов лаконоса и смазывала им жировики на теле Игоря. А вечером делала ему примочки.

Измельчала плоды лаконоса, полученную кашицу прикладывала к жировикам, сверху прикрывала марлей, закрепляла лейкопластырем. А через 2 часа снимала примочку.

Этот метод дает неплохие результаты, однако ждать их приходится довольно продолжительное время: месяц или более. После применения этого средства жировики «созревают», вскрываются, и их содержимое вытекает. Также воздействует на жировики и другой представитель царства природы – кресс водяной, или жеруха. Из этого растения надо готовить мазь.

Тщательно перемешать до получения однородной массы 2 ст. л. сока или 4 ст. л. сушеной травы жерухи и 50 г сливочного масла, наносить мазь на больное место 1–2 раза в день.

Данная мазь подходит и для удаления бородавок.

Авренюк К., г. Ейск

ЕЩЕ РАЗ О ТОЛОКНЯНКЕ

Толокнянку я всегда собираю во время цветения растений – именно в эту пору в листочках сконцентрировано наибольшее количество полезных веществ.

В народе толокнянку называют медвежьи ушки. И на то есть несколько причин. Во-первых, потому что листочки растения напоминают миниатюрное ухо лесного хозяина. Во-вторых, медведи всегда охотно лакомятся плодами толокнянки.

А я собираю толокнянку, потому что это растение для меня – палочка-выручалочка. Когда по весне или по осени происходит обострение цистита, то толокнянка спасает меня, приносит облегчение.

Целебные свойства обусловлены наличием в листьях толокнянки особых веществ – арбутина и метиларбутина. Расщепляясь в организме, эти вещества прицельно воздействуют на мочевыделительную систему и подавляют болезнетворную микрофлору. Да к тому же толокнянка оказывает еще и мочегонное действие.

Настой готовится из расчета 1 ч. л. на 1 стакан воды, после 15-минутного настаивания лекарство готово, прием – по 1–3 ст. л. 3–4 раза в день.

Феклова Инга, г. Кашин

ПОМОЩНИК НА ТОНКОМ СТЕБЛЕ

Весной на лугах на первых проталинках можно увидеть хрупкие стебельки, на вершине которых находится овальная шишечка — спороносный колосок. Так выглядят побеги хвоща полевого. Если вы хотите очистить организм от шлаков, нормализовать обменные процессы организма, воспользуйтесь хвощом! Он принесет пользу при таких заболеваниях, как аллергия, нейродермит, фурункулез.

Взять 100 г сухой измельченной травы хвоща, залить 1 л воды, кипятить в закрытой посуде на слабом огне, пока не останется половина жидкости. Процедить, смешать отвар с 250 г меда и выдержать на водяной бане 30 минут, постоянно помешивая и снимая пенку. Принимать по 1 ст. л. 3–5 раз в день за полчаса до еды. Хранить отвар следует в холодильнике.

Мучимый нейродермитом довольно длительное время, я однажды воспользовался отваром хвоща-целителя. Чтобы ускорить процесс выздоровления, также я принимал ванны с настоями хвоща и череды. Результатом лечения доволен – красных пятен и болячек на теле стало меньше, зуд кожи прекратился.

5 полезных свойств хвоща:

- способствует усвоению поступающего в организм кальция;
- усиливая свертываемость крови, оказывает кровоостанавливающее действие;
- кремниевые соединения, содержащиеся в растении, обеспечивают улучшение процессов метаболизма и влияют на качество костной и соединительной тканей;
- препараты растения по мочегонному действию превосходят почечный чай и пол-палу;
- проявляет антимикробное и противовоспалительное действие благодаря входящему в его состав особому веществу — 5-глюкозидлютеолина.

Жукова Е.И., г. Омск

С.-Петербургские ученые нашли решение этой проблемы

ЗАБУДЬТЕ ПРО БОЛИ В СПИНЕ И СУСТАВАХ!



Несостоявшийся грабеж

Ничто так не сближает людей, как общие болезни. Помните рассказ О`Генри «Родственные души»? К состоятельному горожанину ночью забрался вор, но грабеж не состоялся. А почему? Их мгновенно сдружил общий недуг – мучительные боли в суставах. Оба руки не могли поднять. И, забыв обо всем, наперебой стали рассказывать о вроде бы чудодейственных средствах, с помощью которых надеялись избавиться от изнуряющей болезни.

Вспомнили про жир гремучей змеи, о загадочном «Экстракте Финкельхема», о припарках из «Галаадского бальзама» и даже о конском каштане, который нужно носить в кармане со стороны больного сустава. Однако итог ночных посиделок «страдальцев» оказался неутешителен. Оба сошлись на том, что всерьёз и надолго не помогает ничто.

Как ни странно, и сегодня дело обстоит примерно так же. Средств природного происхождения много, а избавиться от болей в суставах и позвоночнике по-прежнему трудно.

Но сейчас в этой не слишком оптимистичной, а попросту говоря, почти безнадежной ситуации, кажется, наметился прорыв. Ученые давно знали, что древнеиндийская медицина – аюрведа – рекомендует тем, кто мучается болями в суставах и позвоночнике, втирать в кожу ладан. А еще аюрведа утверждает, что правильно сделанный «ладанный» массаж ставит на ноги самых запущенных пациентов.

С.-Петербургские ученые под руководством профессора В.Г. Макарова учли это. И на основе особого экстракта ладана – с повышенной концентрацией биологически активных веществ (!) – разработали для проблемных суставов комплекс средств под общим брендом «Артро-Актив». Запомните это название!

«Красная линия» – скорая помощь…

Комплекс «Артро-Актив» состоит из двух линий препаратов: «красной» и «синей». И в целом является действенным ,а главное, безопасным средством профилактической помощи людям, страдающим болезнями суставов и позвоночника.

Чтобы добиться высокой эффективности, создателям «Артро-Актива» пришлось решить ряд сложных технологических задач. Но игра стоила свеч! Во-первых, они сумели получить экстракт ладана с высокой концентрацией биологически активных веществ. Во-вторых, с помощью продвинутых технологий существенно подняли биодоступность этих препаратов для организма.

Начнем с «красной линии». Ее задача оказать человеку первую помощь. То есть снять болезненные ощущения, отечность, красноту вокруг воспаленного сустава. Для этого и был разработан бальзам «Артро-Актив согревающий». Его компоненты тормозят работу агрессивных агентов, разрушающих ткани сустава, уменьшая, таким образом, риск развития хронических процессов.

Но это не все! Чтобы усилить «красную линию», ученые создали на основе ладана еще и биологически активную добавку «Артро-Актив». Это капсулы для приема внутрь. Их пьют для повышения профилактического эффекта в период обострений в суставах. Что очень важно. Ведь применяя одновременно и бальзам, и капсулы, удается достичь и наружного, и внутреннего поступления натуральных биологически активных компонентов в проблемный сустав. А это уже совсем иное качество воздействия.

… «синяя» – капитальный ремонт!

«Синяя линия» решает другую или, сказать точнее, последующую задачу. В эту линию тоже вошли два препарата: крем-бальзам «Артро-Актив питающий» и биодобавка «Артро-Актив Питание суставов». Их биологически активные компоненты вступают в работу после того, как препараты «красной линии» сделали свое дело – «пожар» потушен, краснота спала, болезненные ощущения утихли. Иными словами, первая помощь оказана. И теперь самое время приступить к «ремонту» суставов.

Действуя снаружи и изнутри, крем-бальзам «Артро-Актив питающий» и таблетки «Артро-Актив Питание суставов» справляются с этой задачей отлично. Они улучшают смазку суставов, тормозят разрушение стареющей хрящевой ткани, снижают риск обострений.

Как? Об этом скажем чуть подробнее. В здоровом суставе хрящевая ткань все время обновляется. Если в силу болезни этого не происходит, хрящ перестает нормально работать. Делается сухим и шероховатым, покрывается трещинками, от него могут даже «отламываться» кусочки. Именно так начинает развиваться остеоартроз. Чтобы отстроить хрящ заново, нужен новый «строительный материал» – хондропротекторы. Их и поставляют в организм пациента препараты «синей линии»!

Но тут многое зависит от самого пациента. Хондропротекторная терапия требует от больного особого терпения и системности. Хондропротекторы бесполезно принимать от случая к случаю. Не поможет! Ведь восстановление хрящевой ткани идет очень долго и медленно. И на всей этой марафонской дистанции пациенту надо проявлять силу воли – регулярно принимать таблетки «Артро-Актив» и таким образом все время подпитывать сустав.

Роман Григорьев,
научный обозреватель

Свои вопросы вы можете задать по телефону:
8-800-505-20-02
По России звонок бесплатный.

Не является лекарством. СГР № RU.77.99.11.003.Е.048334.11.11 СГР № RU.77.99.11.003.Е.019975.06.11 СГР № RU.77.01.34.001.Е.008569.06.11 СГР № RU.77.99.32.001.Е.019078.06.11

О ЗДОРОВЬЕ СОСУДОВ, СЕРДЦА И МОЗГА

Все органы тела должны по артериям получать кровь, обогащенную кислородом. Однако артерии иногда засоряются: на их внутренних стенках налипают всякие отложения, как в водопроводе, когда по нему течет жесткая вода, несущая в себе много солей и минералов.

Соли откладываются на стенках трубы, уменьшая ее проходимость, вплоть до полного перекрывания. Точно так же в кровеносных сосудах тела из-за различных отложений уменьшается просвет, нарушается кровоснабжение. Если такой процесс происходит с венами ног, то он называется тромбофлебитом, если с артериями ног – облитерирующим эндартериитом. Когда он захватывает сосуды организма в целом, говорят об атеросклерозе. А если забиваются артерии, приносящие кровь к сердцу, то мы называем это ишемической болезнью сердца.

Однако просвет сосудов может даже перекрыться полностью. Если это происходит с мозгом, то говорят об инфаркте мозга (или ишемическом инсульте), а если с сердцем – то об инфаркте миокарда, то есть сердечной мышцы. При инсульте та часть мозга, которая теперь лишена кровоснабжения, навсегда останется неработающей. А при инфаркте сердца пожизненно останется очаг омертвения и шрам на той части сердечной мышцы, которая была лишена кровоснабжения.

При инфаркте сердца или мозга необходима срочная госпитализация. А после нее начинается период лечебной физкультуры. Также надо начинать принимать целебные травы. Как правило, после инфаркта сердца и после инсульта используются одни и те же травы, поскольку задача в обоих случаях – почистить сосуды и восстановить кровоснабжение.

Обычно применяются диоскорея кавказская (корень), гинкго билоба (листья) и софора японская (семена). Софора чистит сосуды, диоскорея тоже чистит сосуды, нормализует давление и кровоснабжение, а гинкго приводит в порядок капиллярный кровоток. Для разжижения крови можно ввести еще и конский каштан.

Лично я эти травы периодически принимаю для поддержания себя в здоровом состоянии. Я болен давно (проблемы с кровоснабжением мозга и сердечно-сосудистой системой), но благодаря такому приему трав у меня чистые сосуды, нормально работает сердце, нет проблем с давлением, к врачам не обращаюсь.

А еще советую для лечения и профилактики попить квас по Болотову.

Для приготовления кваса берутся такие травы, как желтушник, таволга, шалфей или хвоя сосны. Стакан одной из этих сухих измельченных трав положить в марлевый мешочек и туда же положить камень (чтобы мешочек не всплывал). Опустить в трехлитровую банку и залить доверху чистой прохладной водой. Добавить столовую ложку сахара и маленький кусочек ржаного хлеба. Накрыть сложенной в несколько слоев марлей, зафиксировать марлю резинкой. Поставить в темное место. Держать от 3 до 7 дней, пока на поверхности не перестанет образовываться пена (ее периодически удаляют из банки). Если квас стал прозрачный, значит, он готов. Его надо процедить через сито или марлю и перелить в чистые бутылки. Хранить в холодильнике. Пить в теплом виде 3 раза в день по полстакана за 20–30 минут до еды. Пока пьете квас из одной банки, ставьте настаиваться следующую – в нее надо добавить немного закваски из предыдущей. Длительность лечения около двух месяцев (по самочувствию).

Прием этого средства не только служит профилактикой заболеваний сердечно-сосудистой системы, но и лечит отложения солей, улучшает иммунитет, благотворно воздействует на ЖКТ.

Далее. Очень важной частью исцеления является внутренняя (психологическая) работа.

Если у вас был инфаркт миокарда, то попросите у своего сердца прощения за то, что не заботились о его здоровье, что перегружали его стрессами и довели до инфаркта. Наверное, все часто слышали, что любить надо сердцем. Но о том, что и само сердце надо любить, мы не задумываемся. Дайте ему свою любовь, и оно ответит сторицей.

А если у вас был инфаркт мозга (инсульт), то внутренняя (психологическая) работа будет заключаться вот в чем. Половина тела у вас обездвижена, и чтобы восстановить нервную проводимость, представьте, что вы запускаете в свое тело бригаду спасателей, которые устраняют аварию на линии передач, реставрируют каждый нерв, восстанавливают мозг, ремонтируют разрушенные структуры, прокладывают новые линии нервной связи.

И еще. Учитесь договариваться со своим телом, чтобы оно снова вас слушалось. Здоровья вам и счастья!

Адрес: Головкову Александру Владимировичу, 352909, Краснодарский край, г. Армавир, а/я 900

НЕДОМОГАНИЕ И СЛАБОСТЬ ЛЕЧИМ СОЛЬЮ

Когда я приезжаю в Питер к сестре, мы часто с ней разрабатываем диеты, устраиваем разгрузочные дни, делаем пилинг, скрабы, маски и т.д. У себя дома я сама всем этим занимаюсь. А когда была в санатории-профилактории, испробовала на себе некоторые хорошие лечебные процедуры. Вот одна из них.

Недомогание и слабость можно устранить при помощи ванн с пихтовым маслом и солью и фитотерапии с маслом иланг-иланга. Это очень хорошо расслабляет организм, приводя его вновь в рабочее состояние. На ванну хватает 1/2 небольшого пузырька пихтового масла (из аптеки) и 0,5 пачки крупной каменной соли. После 15–20 минут очень приятное самочувствие, ощущение свежести и обновления.

Фитотерапией можно заниматься и в домашних условиях. Я купила фитолампу и покупаю теперь в аптеке эфирные масла, в том числе иланг-

иланга. Очень хорошее самочувствие получаешь от этих процедур.

Еще хотелось бы затронуть такую серьезную тему, как шум в ушах. От него я давно знаю один хороший народный домашний рецепт.

Смешать 2 ч. л. цветков боярышника и 1 ч. л. травы барвинка. Залить в кастрюльке 0,5 л крутого кипятка. Подержать на водяной бане 25–35 минут, настоять 10–15 минут, процедить и отфильтрованным принимать по 2 ст. л. 2–3 раза в день за полчаса до еды. Курс индивидуальный.

Желаю всем здоровья!

Адрес: Кудрявцевой Татьяне Михайловне, 172400, Тверская область, Оленино, ул. Школьная, 41

ЖИВАЯ ТАБЛЕТКА

Мой рассказ будет о косточкотерапии. Съедая ягоды или фрукты, мы, как правило, выбрасываем косточки. И мало кто догадывается, что косточки полезны, что это здоровье и лекарство от всех болезней.

Тем, кто имеет склонность к мочекаменной болезни, в течение полугода надо постоянно съедать оливковые косточки. Вреда не будет, зато это послужит хорошей профилактикой появления камней в почках, мочевом и желчном пузырях, а кроме того, позволит избавиться от лишнего холестерина.

То же самое – с косточками кизила, и вдобавок с их помощью можно вылечить геморрой. Для этого в течение недели надо съедать по 15 плодов вместе с косточками. Помогут они и при желудочно-кишечных расстройствах.

Специальный настой: берем ядра кизила из расчета 3 ч. л. на 1 стакан воды. Кипятим 15 минут. Потом надо 2 часа настоять. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

В аптеке можно купить экстракт из виноградных косточек, который снижает содержание холестерина, защищает и восстанавливает сосуды, улучшает снабжение клеток головного мозга кислородом, укрепляет иммунитет. Виноградные косточки гораздо полезнее самой мякоти. Для тех, кто хочет выглядеть молодо и красиво, они вообще просто незаменимы.

Особой популярностью у ценителей пользуются косточки абрикоса. Они помогут при сахарном диабете. Надо собрать и высушить 99 косточек абрикоса. Вынуть из них ядра и принять 3 курса с интервалом в месяц. В результате сахар придет в норму.

Ядра косточек абрикоса – это вообще уникальное средство, просто панацея. Они уничтожают больные клетки, тем самым оздоравливают организм. Сладкие ядра используют при нефрите, астме, ларингите, бронхите и др. Они являются эффективным противокашлевым, отхаркивающим, противовоспалительным средством. Экстракт из косточек абрикоса (в аптеке) укрепляет иммунитет, хорошо борется с грибками, используется как глистогонное средство.

Ядра косточек вишни, черешни обладают мочегонными свойствами, их можно принимать по 1 ч. л. при подагре, полиартрите, мочекаменной болезни.

Гранатовые косточки восстанавливают гормональный баланс, помогают снизить давление, избавиться от раздражительности и головных болей. А китайская народная медицина рекомендует гранатовые косточки с сахаром для повышения мужской потенции.

Арбузные косточки полезны при мочекаменной болезни.

Яблочные – положительно влияют на деятельность мозга и повышение жизненного тонуса.

Внутри косточки любой сливы находится лекарство – это ядрышко. Нужно съесть 20 ядрышек. На следующий день повторить. И так каждый день по 20 штук в течение 3–4 недель. Затем перерыв на 3–4 дня.

После нескольких курсов мочекаменная болезнь уйдет навсегда.

Адрес: Враковой Нине Дмитриевне, 346130, Ростовская область, г. Миллерово, ул. Некрасова, д. 29

ДАВАЙТЕ ПОЧИСТИМСЯ

Существует много методов очистки организма и отдельных органов. Выберите для себя наиболее подходящий рецепт и очищайтесь на здоровье. Можно эти рецепты и чередовать.

- Самый простой способ очистки организма от шлаков – выпить утром натощак стакан минеральной воды без газа с выжатым в нее ломтиком лимона. Вечером стакан минералки нагреть до 40°, не кипятить, добавить 1 дес. л. зверобоя и дать настояться час. Можно добавить ложку меда. Все это процедить и выпить мелкими глотками за час до ужина. Курс 10 дней. Лучше всего пить боржоми или нарзан.
- Раз в две недели хорошо проводить тюбаж для очистки печени и желчного пузыря от шлаков. 2 л минеральной воды вылить в кастрюлю, чтобы вышел газ, добавить сок двух лимонов, 2–3 раза в день пить большими глотками по стакану минералки, после чего лечь на правый бок. Правую ногу подогнуть под себя так, чтобы бедро касалось живота. И 10–15 минут медленно и глубоко дышать. Между процедурами пейте ту же минералку. Есть в этот день нежелательно.
- Хороший метод очистки печени медом: мажете область печени (правое подреберье) медом и легкими шлепками начинаете массировать это место. Ладонь как бы приклеивается к коже и резко отдирается. При этом могут появиться болезненные ощущения, но ради здоровой печени стоит потерпеть. Мед становится белесым, серым – идет вышлаковка.

Если вы человек верующий, то перед любой из процедур не забудьте произнести молитву об исцелении.

Адрес: Каленской Елене Викторовне, 11504, Украина, г. Коростень, ул. Беляева, д. 1-А

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Паническая атака

Очень беспокоит здоровье доченьки. Ей всего 50 лет. За 4 месяца она похудела на 40 кг, не могла ходить. Врачи говорят, что у нее паническая атака, депрессия, стресс, поливалентная аллергия (на все лекарства тоже). Ест только отвар из хлопьев, гречневую кашу и сливы. Больше ничего нельзя, иначе вся покрывается сыпью. Очень жду вашего совета. Это просьба матери!

Адрес: Рындиной Анне Федоровне, 188800, Ленинградская обл., г. Выборг, ул. Комсомольская, д. 13, кв. 38

Паническая атака (ПА) – необъяснимый и мучительный для больного приступ тяжелой тревоги. Такие приступы сопровождаются страхом в сочетании с такими симптомами, как сердцебиение, учащенный пульс, потливость или озноб. Также во время приступов бывают тремор (дрожание), ощущение нехватки воздуха, затрудненное дыхание или даже удушье. Иногда – боль или дискомфорт в левой половине грудной клетки, головокружение, диарея и тошнота (больные говорят, что крутит в животе). Еще паническая атака – это ощущение онемения или покалывания в руках либо ногах, бессонница, спутанность мыслей, нарушения походки, зрения, слуха... Дело доходит до предобморочных состояний, страха сойти с ума или совершить неконтролируемый поступок. Такие люди очень боятся смерти. Интенсивность тревоги может быть разной. Порой это просто внутреннее напряжение, и такие случаи встречаются даже чаще. По мере развития заболевания уровень страха снижается. Приступы могут длиться от нескольких минут до нескольких часов. У большинства больных – от 15 до 30 минут. Частота приступов – от нескольких дней до 1-2 раз в сутки. Пациенты говорят о спонтанности (непредсказуемости) приступа. Но есть и ситуации, которые могут спровоцировать приступ. Для кого-то это пользование транспортом, особенно метро, пребывание в толпе или замкнутом пространстве (лифте) или вообще необходимость покинуть собственное жилище. Человек, впервые столкнувшийся с таким состоянием, сильно пугается и начинает думать о каком-либо тяжелом заболевании. Многие подозревают, что у них не в порядке сердце, или эндокринная, нервная системы, или нарушения пищеварения. Больной вызывает скорую, начинает ходить по врачам, что ведет к ипохондрическим симптомам. Он зацикливается на своих проблемах. Молодой, неопытный врач может действительно все списать, например, на какие-либо заболевания сердца или эндокринные расстройства. Пациенту назначают бесконечные обследования и лечение от тех болезней, которых у него нет. При этом часто назначают серьезные успокаивающие и сосудистые препараты. В лучшем случае врач дает общие советы. Больному рекомендуется изменить образ жизни. А именно: заняться спортом, сменить работу, увлечься интересным делом, избегать стрессов и переключить мысли на позитив.

Первый приступ оставляет неизгладимое впечатление, поэтому пациент в страхе ожидает следующего, и его поведение меняется. Некоторые боятся даже зайти в лифт, метро или вообще не выходят из дома без сопровождения. И дома они не хотят оставаться одни, обрекая на домашний арест и себя, и близких, для которых становятся обузой. Такое поведение указывает уже на тяжелое течение болезни и неблагоприятный прогноз. Со временем ко всему перечисленному может присоединиться реактивная депрессия, особенно если не обращаться к врачу. Так что требуется серьезное лечение. Но к какому же специалисту надо обращаться? Может быть, обследовать сердце? Конечно, это не помешает, но чаще всего в таких случаях оно оказывается здоровым. Панические атаки его даже тренируют, как у спортсменов. Очень осторожно больного надо направить к психотерапевту.

Первостепенная задача – подобрать препараты, которые могут быстро убрать все симптомы панической атаки, когда она возникает. Вторая часть, наиболее важная, – подобрать препараты, предотвращающие такие приступы. На это может уйти 3-6 месяцев. Потом – поддерживающая терапия. Так что помощь врача необходима.

Есть и общие рекомендации: режим дня, зарядка, водные процедуры, самомассаж. Обязательно надо загрузить больного домашней работой, причем под отчет, с проверкой. По возможности найти такое занятие, лучше увлекательное, чтобы он выходил из дома. Или хотя бы ходил в магазин, оплачивал коммунальные услуги. Но сначала кто-то должен его сопровождать.

Чувство страха часто возникает из-за застоя в печени и почках. Поэтому надо регулярно пить желчегонные травы, и лучше горькие. Они пробуждают разум.

Чем грозит лакунарный инсульт?

Мне 71 год. Давно беспокоят шум в голове, боль, плохой сон... Заключение: дисциркуляторная энцефалопатия, лакунарная болезнь мозга. Как мне объяснили, это лакунарный инсульт. Я бы очень хотела знать, чем он отличается от других инсультов, чем опасен и может ли повториться. Разъясните, пожалуйста, ведь такая болезнь не только у меня!

Адрес: Воробьевой Светлане Ивановне, 95000, Украина, АР Крым, г. Симферополь, ул. Некрасова, д. 22, кв. 30

Прежде чем говорить о вашем, Светлана Ивановна, заболевании, давайте вспомним, что такое инсульт. Это клинический синдром, который проявляется острым нарушением функций мозга, продолжающимся более 24 часов.

Существует три основных вида инсульта: ишемический, внутримозговое и субарахноидальное кровоизлияние. К ишемическому инсульту (инфаркту мозга), который встречается чаще всего, могут привести тромбоз или внезапная закупорка сосудистого русла оторвавшимся кусочком тромба (эмболия). Это бывает связано с заболеваниями сердца, сосудов, крови.

Обратите внимание на то, что поврежден может быть участок головного мозга, который не имеет важного значения для высших психических функций. То есть не нарушаются чувствительность, движения, речь. Болезнь может протекать и бессимптомно, поэтому и диагноз поставить сложно.

Так бывает (но не всегда) при лакунарном инсульте, который относится к одному из видов ишемических нарушений мозгового кровообращения. При лакунарной болезни поражаются небольшие артерии. Как правило, заболевание возникает на фоне повышенного артериального давления (гипертонии), особенно в сочетании с атеросклерозом. Имеют значение и анатомические особенности артерий мозга.

Часто лакунарный инсульт случается во сне. Ему предшествуют головные боли и повышение артериального давления вечером. В течение нескольких часов или дней могут проявиться симптомы болезни. Например, нарушение чувствительности и движений, трудности с разгибанием кисти или стопы, односторонняя слабость. Возможны дезориентация, синдром неловкой руки, паралич лицевых мышц.

Вам, Светлана Ивановна, необходим тщательный контроль артериального давления. Хороший эффект дают некоторые лекарства, в том числе улучшающие кровообращение, препятствующие свертыванию крови. Их назначает врач.

Эффективны и лечение пиявками, и гомеопатия в качестве поддерживающей терапии. Но для этого надо обратиться к специалистам. Также советую вам пить настои желчегонных трав.

Если не лечить лакунарную болезнь, она прогрессирует, и начинаются изменения психики. Постепенно происходит стойкое обеднение всей психической деятельности – это называется лакунарная деменция.

Чем она грозит? Частичными провалами в памяти – «тут помню, а тут забыл», нарушением ориентации в пространстве – «пошел туда, не знаю куда», снижением интеллекта.

Больному становится трудно себя обслуживать и общаться (даже с близкими). То есть разрушается так называемое ядро личности. Но при этом человек не осознает, что он болен, и относится к себе некритично. Он чувствует себя беспомощным. Преобладает тревожное, подавленное настроение. Появляются склонность к слезливости и так называемое недержание аффекта – вплоть до психоза. Поэтому берегите сосуды смолоду!

Помните, что лучшее лечение такого заболевания – это профилактика.

Черный тополь – народный целитель

Вследствие... Всюду в наших краях можно встретить лекарственное растение – тополь черный. Расскажите, пожалуйста, от каких болезней он помогает, и как лечиться.

Петровых Н.Ф., г. Псков

Не случайно тополь черный разводят в садах, парках и аллейных посадках. Ведь одно дерево выделяет столько кислорода, сколько 7 елей, 4 сосны или 3 липы!

Что касается лекарственного сырья, то напомню: собирать его можно только в экологически чистых местах. Заготавливают нераспустившиеся почки, пока они еще достаточно плотные и клейкие от смолы. Иногда берут и клейкие мужские сережки, и листья, и даже кору со спиленных ветвей. В почках черного тополя содержатся гликозиды, эфирные и жирные масла, ценные кислоты. Поэтому лекарства из них избавляют от воспаления, боли и жара, заживляют раны и разные язвочки. Они снимают зуд и успокаивают, обладают вяжущим, потогонным, антимикробным, даже противовирусным свойствами. Содержащееся в них эфирное масло помогает откашляться при бронхите и улучшает работу желудка, кишечника.

Почки тополя черного применяют также при цистите, полиартрите, подагре, ревматизме и при повышенной нервной возбудимости.

Почки собирают вручную и сушат при температуре 30-35° в хорошо проветриваемых помещениях. Можно сделать с ними спиртовую настойку или масляный экстракт.

- Для приготовления **настойки** требуется 100 г сухих почек на 0,5 л водки. Настаивать 21 день, процедить и принимать по 10–20 капель с 1/4 стакана горячей воды 2–3 раза в день. Это хорошее желчегонное средство, которое еще и помогает наладить работу кишечника.
- Если готовить **масло**, то 1 ст. л. сухих почек надо растереть с растительным маслом и настоять 14 дней. Снадобье можно втирать в корни ослабленных волос 1 раз в неделю. А при болях и шуме в ушах турундочку с этим маслом закладывать в ухо (лечение длительное).
- **От простуды** 1 ст. л. почек залить 1 стаканом кипятка, через 1 час процедить и принимать настой по 3–4 ст. л. в день за 20 минут до еды.
- **При циститах, уретритах, аденоме:** 1 ст. л. почек на 0,5 л кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана горячего настоя за 15–20 минут до еды 3–4 раза в день. Курс лечения 21 день, через 14 дней можно повторить.
- **Мазь от ожогов и зудящих воспалений кожи.** Взять 1 ст. л. сухих измельченных почек и столько же ланолинового крема. Настоять 2 недели.

Препараты черного тополя нельзя принимать беременным.

ГРИБ С ВЕСЕЛЫМ НРАВОМ

Сейчас очень много пишут о лечении грибом шиитаке. Действительно, этот гриб – уникальное творение природы.

В старину в Японии шиитаке ценился чуть ли не дороже серебра. И неспроста! В этом грибе есть противоопухолевое вещество, которое стимулирует выработку в организме естественного перфорина. А перфорин позволяет контролировать деление атипичных, то есть раковых, клеток, которые в небольшом количестве есть у каждого человека. Но шиитаке в наших краях не растет, и поэтому препараты этого гриба можно приобрести только в центрах фунготерапии. Но есть и более приятная новость: точно такие же вещества содержатся и в грибе веселке. А его можно найти и в наших лесах.

Веселка и на гриб-то не похожа: студенистое яйцо белого цвета, размером с куриное. У веселки веселый нрав: как созреет, из нее с бешеной скоростью «выстреливает» ножка с «зонтиком». Веселка вошла в Книгу Гиннесса как рекордсмен по росту: ножка гриба растет по 5 мм в минуту! Зато и жизнь этого удивительно целебного гриба всего один-два дня.

Профилактически (тем, кто боится онкологии или же удалял новообразование) можно принимать настойку веселки на коньяке. А один приятель недавно пришел ко мне и рассказал о своем открытии. Он начал лечение веселкой для того, чтобы одолеть язву желудка. А заодно избавился от вируса герпеса, который когда-то был обнаружен в крови у Игоря и при малейшей простуде появлялся у него на губах или подбородке. И последующее обследование, анализ крови показали: вируса герпеса в организме нет.

Берут 1 ч. л. сухой веселки, заливают 200 мл коньяка или кагора, настаивают 2 недели в темном месте, регулярно взбалтывая. Процеживают и принимают по 2 ч. л., разводя в 1/4 стакана воды, 2 раза в день.

Если вы не переносите алкоголь или он вам противопоказан (при заболеваниях печени, почек и т.д.), то вы можете сделать масляный раствор веселки.

Подогреть льняное масло на водяной бане, затем к 200 мл масла добавить 1 ч. л. порошка веселки, перемешать, поставить в холодильник на 5 дней, принимать по 1 ч. л. 2 раза в день.

Иванов Е.М., г. Москва

ОСОБЫЙ ВЕНИК – БЕРЕЗОВЫЙ

Веник в бане – всему голова! Похлестывание тела веником – это своеобразный массаж, усиливающий кровообращение. Я считаю, что самый лучший веник – березовый.

Такой веник можно приготовить из любого вида березы, но лучше всего использовать ветви плакучей или кудрявой.

И еще одно замечание. Хороший веник получается из той березы, которая растет возле воды – на берегу реки или озера. Веник из такой березы будет особенно гибким. Им очень удобно париться, так как он легок и «послушен».

Вы думаете, почему я пою дифирамбы березовому венику? Да потому, что именно он спас меня от постоянных болей и ломоты в мышцах спины и суставах. К тому же избавил меня от хронического бронхита. И теперь я знаю, что у березового веника есть особое свойство – сильный дух от распаренных березовых листьев способствует расширению бронхов, отхождению мокроты и улучшению вентиляции легких. Такая вот своеобразная ароматерапия.

Моим открытием воспользовалась и супруга. Вообще-то, банька ей противопоказана – у нее ишемия, париться Жанне нельзя. Но моим березовым веникам она все-таки находит применение: нащиплет горстку листиков от веничка, запарит их крутым кипятком и потом дышит над паром. За пару процедур от кашля и насморка не остается и следа!

Орляк О.Б., г. Калязин

ЖЕМЧУЖНАЯ ВОДА

Когда подруга рассказала о том, что ей помогла вода, настоянная на жемчуге, я тоже решила попробовать такое лечение.

Жемчужная вода показана при дискинезии желчевыводящих путей. И не только! Теперь я знаю, что такая жидкость активизирует работу кишечника. И еще я заметила, что после того, как я начала употреблять жемчужную воду, нормализовался менструальный цикл.

Способ приготовления: 4–5 жемчужин залить 1 стаканом воды и выдержать 12 часов. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день до приема пищи.

Когда выпьете всю приготовленную порцию, снова залейте жемчужинки водой. Но лучше, конечно, иметь штук 10-20 жемчужин – пусть часть из них «работает», т.е. заряжает воду, а другая часть в это время «отдыхает».

Исина Диана, г. Иркутск

УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО

На санскрите имбирь называют «вишвабхесадж», что значит «универсальное лекарство». Так и есть!

Имбирь оказывает благоприятное воздействие на желудок и кишечник, поддерживает работу сердца и препятствует сгущению крови. Так что препараты для разжижения крови на некоторое время можно заменить имбирем.

Приготовьте коктейль из 1/2 стакана йогурта, 1/2 стакана кипяченой воды, 1/2 ч. л. имбиря и 1/2 ч. л. мускатного ореха. Пить по 1–2 коктейля в день. А для обработки полости рта достаточно щепотку порошка имбиря растворить в 1 стакане теплой кипяченой воды и прополаскивать рот после каждого приема пищи.

Егоров Алексей Иванович, г. Оредеж

ОПТИМИСТЫ БОЛЕЮТ РЕДКО

«Не бывает мрачных времен, бывают только мрачные люди!» – так сказал великий писатель Ромен Роллан в 30-е годы прошлого века. Считаю, что над этим высказыванием полезно задуматься каждому.

Человек живет так, как думает, поэтому я уже давно решил: для здоровья и молодости души необходимо воспитывать себя в духе оптимизма. Можно провести простой эксперимент – записать в тетрадку, как вы себя чувствуете, когда у вас на душе кошки скребут. Можно даже домашним тонометром померить давление в этот день. Уверен, что оно не будет в норме. В один прекрасный момент с мрачным мироощущением надо взять и покончить. Ведь лучше вы себе не сделаете с таким настроем, а вот здоровье подорвать можете окончательно. Лично я так и сделал: запретил себе поддаваться грусти, унынию. Это не значит, что я, как дурак, всему подряд радуюсь и постоянно улыбаюсь. Отнюдь. Просто, что бы со мной ни случилось, сразу же включаю мозги и раскладываю ситуацию по полочкам. Раз такое случилось, что из этого следует? Что положительного в ситуации, а что имеет плохие последствия? Если нанесен ущерб, как он отразится на моей жизни? Ну, и так далее.

Если относиться к сложным жизненным ситуациям без паники, немного философски, сразу становится легче на душе. А это уже шаг к здоровой жизни. Поверьте, что стоит попробовать, проснувшись завтра рано, вслушаться в окружающий мир.

Птицы поют, деревья шумят, кошки мяукают, собаки лают, машины грохочут – и все это жизнь! Как только почувствуете с утра желание порадоваться, улыбнуться, можете считать, что день будет прожит не зря. В такой день будете излучать только позитивный настрой.

Давайте отвыкать брюзжать, жаловаться на все подряд: погода плохая, правительство слабое, цены высокие, дети неблагодарные...

Начните от обратного: дождь – к урожаю, правительство наконец-то работает как надо, цены соответствуют качеству, дети успешные. И себя похвалить с утра не забудьте. Мол, ничего не болит, отлично себя чувствую и отлично выгляжу, так что пойду посмотрю, не помочь ли кому-нибудь по дому.

Если примете такой настрой за ежедневное правило, вы и сами не заметите, как снова появится интерес к себе и к жизни. Я через это прошел, поэтому и пишу.

Шумков Александр Григорьевич, г. Волгодонск

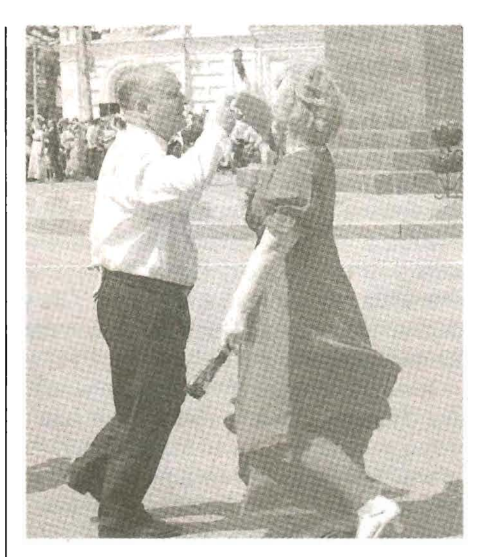
ТАНЦУЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

У нас в городе для стариков организовали занятие, которое меняет их буквально на глазах. Люди не просто проводят время вместе – они стремительно молодеют. Как будто прожитые годы стираются с их лиц, осанки. А занятие это – танцы.

Чтобы понять, как преображают танцы человека, надо самому попробовать – взять и потанцевать. Результат особенно поражает в минуты грусти, когда все валится из рук. Надо пересилить себя, включить музыку и двигаться.

Мы с подругами вот уже почти год два раза в неделю ходим в танцевальную студию, которая скорее похожа на кружок. Нас разбивают на пары, а затем мы разучиваем все танцы, которые в наши дни уже и не умеют правильно танцевать. Например, вальс или фокстрот.

Вы бы видели, как преображаются лица участников студии! Дамы теперь стараются выглядеть все лучше и лучше. Многие вспомнили о своих нарядах, спрятанных в гардеробах. Кавалеры (к сожалению, немногочисленные) подтянулись, расправили плечи. А какой эмоциональный настрой во время занятий! Музыка,



движение, общение с такими же, как ты, людьми – все это делает наши встречи праздничными. Они заряжают такой сильной энергетикой, что снова хочется жить, чего-то добиваться. И, уж конечно, не болеть.

Мы с подругами заметили: все, кто регулярно посещает танцевальные занятия, перестали жаловаться на болезни. Куда подевались скованность в суставах, головокружения, шум в ушах, неустойчивое давление.

Мне даже вспоминать не хочется, какую жизнь я вела, пока не записалась в студию. Каждый день одно и то же: встала, поела, прибрала квартиру, погуляла, поела, легла спать. При таком распорядке человек невольно становится узником своих мыслей, в основном печальных. И как все переменилось теперь!

Я перешила старые платья. Делаю зарядку, чтобы быть в хорошей форме, ведь танцы требуют много физических усилий. У меня появились друзья. Мы общаемся и по телефону, и при личных встречах. А самое главное – нет свободного времени, но я все успеваю.

Обращаюсь к сверстникам, пенсионерам: не надо замыкаться в своем маленьком мирке! Выходите в люди, находите для себя любые занятия, живите активно. Это придает сил и приносит счастье.

Трегубова Валентина Максимовна, г. Псков

Мои года –



Сегодня мы поговорим о том, что волнует и даже пугает многих – о старости. Ведущая нашей рубрики расскажет вам о признаках старения и о том, как его замедлить.

Вы узнаете, как сохранить бодрость и активность.

К.И. Доронина поделится с вами рецептами омоложения и секретами сохранения душевных и физических сил.

ЧЕЛОВЕК СТАРЕЕТ С РОЖДЕНИЯ

Оглядываясь на прожитые годы, я думаю о том, сколько же было ошибок, сколько ненужных страданий! А ведь многое могло быть иначе. Становится больно и страшно. «Не могло быть иначе. Это твой собственный горький опыт и твоя судьба», – отвечает мой учитель, которому уже 93 года. Да, опыт горький... Мне становится жалко себя. Мама меня не любила. И муж оставил в 29 лет с маленькой дочкой – сказал, что полюбил другую. И богатства я не нажила. Младший братец, в котором я души не чаяла, стал пьянчужкой и пропил наш родительский дом. Теперь еще все болит. Чувствую себя очень, очень старой. Ну почему я такая несчастная? Учитель мне отвечает: брось, мол, выдумывать. Лучше тебя, моложе тебя, красивее тебя лежат в земле сырой, а ты живешь. Уже восьмой десяток пошел. Дочку родила, троих внуков имеешь. Даже правнука Господь подарил на Пасху! В речах твоих – зависть к той жизни, которая могла бы быть твоей, если бы не ошибки молодости. Убери из сердца зависть! Она нутро твое разрушает. И если тело болит, значит, ты жива. Смерть не болит, голубушка, там покой. Господь дал тебе знания о природе, так помогай себе и другим!

Я задумалась. А ведь старение – нормальный физиологический процесс, неотъемлемая часть нашей жизни. В нем нет ничего противоестественного или болезненного. Мы стареем непрерывно, с самого момента рождения. И завершиться все должно спокойной естественной смертью организма. Чаще всего от нас самих во многом зависит, ускорить или замедлить этот процесс.

ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

Давайте разберемся, что же чаще всего указывает на то, что организм стареет?

- Быстрая утомляемость. Часто хочется прилечь отдохнуть, отоспаться.
- Бессонница или кошмарные сновидения, в которых жизнь подвергается опасности.
- Ноющие боли в пояснице и скованность в области позвоночника сразу после пробуждения. Когда расходишься, становится легче.
- Боли в суставах, особенно коленных.
- Ночные позывы в туалет по-маленькому. Ночью моча обильная и светлая, днем – наоборот.
- Обострения хронических заболеваний.

Конечно, все индивидуально. Есть и другие признаки старения. Например, ощущение вязкости в ногах, в том числе и во сне. Такое часто бывает из-за сахарного диабета. Но если диабет инсулиннезависимый, с ним можно справиться. Не надо гнаться за удовольствиями. Жизнь – не ресторан, иногда и попоститься требуется.

Головокружения случаются от дурных мыслей. Потливость ночью – от волнений, гнева, самоедства и нарушений в работе щитовидки. У многих в старости ухудшается зрение, глаза слезятся на ветру. И причиной нередко становится катаракта. Даже после замены хрусталика на искусственный зрение все равно падает. Но вставить в больной глаз новый хрусталик – все равно что вкрутить новую лампочку в неисправную сеть.

Многие жалуются на шум в ушах, как будто гудит в телеграфных проводах. Это отражается на слухе, приходится все переспрашивать. Частая причина – болезни сосудов.

Горечь во рту ощущается из-за неполадок с печенью и желчевыводящими путями. Значит, надо пить настои желчегонных трав, правильно питаться, не гневаться. Если язык красный и похож на географическую карту, страдает поджелудочная железа из-за беспорядочного питания.

Так что здоровье в старости во многом зависит от нас самих! Если человек вовремя не займется собой, он будет долго и болезненно умирать.

БОЛЕЗНИ НАЧИНАЮТСЯ С ГОЛОВЫ

Наш мозг можно сравнить с уникальным электронным устройством, предназначенным для сложнейшего процесса – управления организмом. Буквально каждую секунду от всех органов в мозг поступают десятки тысяч тревожных сигналов. Это информация о недостатке влаги или жизненной энергии, о заторе на том или ином участке сосудистой системы, о многочисленных жертвах вирусных или химических атак. А еще – о «пожарах», то есть о воспалениях, вспыхивающих то в одном, то в другом органе.

Мозг немедленно фиксирует всю эту информацию, анализирует и обобщает. Затем он принимает решение о необходимых мерах, отдает распоряжения. Причем они должны быть точными и быстрыми. Только при таком условии можно поддерживать порядок в организме. Как в огромном государстве, где надо заботиться о населении (каждой нашей клеточке). Население этого государства должно быть здоровым и жить в гармонии. Пожалуй, в мире нет ни одного правительства, которое бы взвалило на себя такую непомерную ответственность, такие тяжелейшие задачи. И мы должны помогать мозгу, чтобы он получал все необходимое для такой трудной работы.

моe богатство

ОТ ЗАВИСТИ СТРАДАЕТ ПЕЧЕНЬ

Вспоминаю свою бабушку Елену, Божьего человека, чудесную травницу и умницу. Она говорила: «Зависть – темная сила неуемной души. Не от Бога она». Бабушка собирала на болотистых местах незабудки – голубые цветы, и сушила их. Потом давала пить настой из них людям неспокойным, гневливым, агрессивным. У таких все вокруг виноваты. Бабушка Елена говорила, что зависть и гневливость зарождаются в «застойной» печени. Черная желчь поднимается к мозгу, отравляя мысли, вызывая холод душевный. И правда, если изучить старинные лечебники, то можно узнать, что незабудка прочищает желчевыводящие пути. Еще помогает от туберкулеза и ночных выпотов, спасает от ночных кошмаров, обновляет кровь и устраняет дурные мысли.

Избегайте людей завистливых и тех, кто старается подорвать вашу веру в себя. Как писал Марк Твен, зависть свойственна мелким людям. Великий же человек, наоборот, внушает такие чувства, что и вы можете стать великими.

ЧИСТОТА ВНУТРИ

Причины многих неприятностей со здоровьем гнездятся в почках. Хотите быть здоровыми и молодыми – держите голову в холоде, а ноги в тепле, чтобы не застудить почки. Так говорят мудрые люди. В далеком прошлом медики считали, что многие болезни связаны с нарушениями в работе почек. Однако в те времена, говоря о почках, врачи имели в виду и надпочечники, и половые железы. Ведь от этих органов непосредственно зависят и гормональный баланс в организме, и питание головного мозга, и состояние костей, связок.

Эластичность тканей, здоровье позвоночника, хорошие слух и зрение, правильное кровообращение – все это означает молодость организма. Хотите ее сохранить – позаботьтесь о чистоте. У всех нас помимо двух почек есть еще и третья. Ее роль играет кожа, которая тоже отвечает за выделение. Миллионы потовых желез очищают организм от продуктов распада, образующихся в результате обмена веществ. Сотни триллионов клеток погружены в жидкость, которую называют внутренней средой. Ежедневно с продуктами питания и вдыхаемым нами воздухом в нее попадает множество вредных, чужеродных веществ. И каждую клетку можно сравнить с химическим заводом. Миллиарды таких «заводов» безостановочно сбрасывают в эту среду массу вредных отходов. Не будь огромных очистительных сооружений (почек и кожи), все клетки задохнулись бы и погибли. Понятно, что ослабленные почки не в состоянии справиться со своей задачей по очищению межклеточной жидкости. А значит, грязь остается и внутри клеток. Ткани теряют влагу, и человек стареет раньше времени.

Так что частые мочеиспускания, обильное потоотделение вызваны не только чрезмерным употреблением воды. Нередко болезнь старости – это последствия охлаждения почек и ослабления надпочечников (желез, управляющих работой почек). В таких случаях лучше рассчитывать не на аптечные лекарства, а на природу – согревающие и очищающие травы.

СКОЛЬКО ПИТЬ ВОДЫ?

Советы по этому поводу можно слышать самые разнообразные. Одни уверяют, что воды нам надо много, так как она помогает промыть почки и весь организм. Другие, наоборот, рекомендуют пить как можно меньше при ослабленных почках, чтобы не перегружать их. Так сколько же надо пить, когда и какую воду?

Вы уже знаете, что одна из причин старения организма – недостаток влаги в тканях. Но значит ли это, что стоит влить в себя побольше воды – и проблема будет решена? При ослабленных почках и признаках преждевременного старения воду надо пить теплой, и только когда вы чувствуете жажду. Причем пить ровно столько, сколько необходимо, чтобы жажда исчезла. А в жарком климате иногда достаточно просто прополоскать горло. Излишек воды в организме не только не полезен, но и вреден, так как сердце и ослабленные почки действительно перегружаются.

Чтобы клетки всех тканей, в том числе и почечных, могли усвоить влагу, нужны хорошие надпочечники. А если они работают не идеально, то большой объем потребляемой воды, тем более со льдом или просто холодной, только охлаждает почки и снижает способность клеток усваивать ее. Единственным результатом такого питьевого режима могут стать усиленное мочевыделение и повышенная потливость. А при сахарном диабете чем больше пьешь, тем больше усиливается жажда.

Задумайтесь над этим, оцените состояние своего здоровья и прислушайтесь к организму!

РЕЦЕПТЫ ОМОЛОЖЕНИЯ

- Молодые веточки пихты (можно лиственницы, сосны либо ели) измельчить в кашицу. Добавить столько же меда и выставить на солнце на 3 недели в стеклянной банке. Периодически поворачивать банку. На 22-й день процедить сок, добавить столько же коньяка или кагора и перелить в удобную посуду. На ночь, уже ложась в постель, принимать по 1 ст. л. настойки.
- Смешать бессмертник песчаный, почки березовые, ромашку необмолоченную, зверобой – по 2 части; корень имбиря – 1 часть. Сырье измельчить и поместить в посуду с плотной крышкой, чтобы не улетучивались эфирные масла. Залить 0,5 л кипятка 2 ст. л. сбора и настоять ночь. Пить настой 3 раза в день по 3/4 стакана перед едой. Не забывать при этом есть 2 раза в неделю фасоль, чечевицу, горох. Вместо мясных блюд предпочтительны студни из ножек парнокопытных, птичьих ножек или из рубцов.
- При избыточном весе 1 раз в неделю устраивать кефирный день или же выпивать за день 1,5 л молочной сыворотки.

Дорогие читатели!

К сожалению, болезни, особенно хронические, дают о себе знать и летом, несмотря на солнышко, изобилие свежих овощей и фруктов. Обидно сейчас болеть! Ведь хочется побыть на природе, пообщаться с детьми и внуками. Поэтому, если вы плохо себя чувствуете, выздоравливайте скорее, а «Лечебные письма» помогут вам в этом. Оглянитесь вокруг! В каждом доме можно найти «волшебные» вещи, которые способны вернуть здоровье. Например, янтарные бусы или самые обычные носочки из овечьей шерсти. О таких вещах вам сегодня рассказывает в рубрике «Хороший пример» Карпова Валентина Николаевна из г. Чебоксары. А что уж говорить о дарах природы, которая особенно щедра в эту пору! В новом выпуске любимой газеты вы, как всегда, найдете немало рецептов лечения травами.

Многие из вас очень любят отдыхать на даче, а там немало хлопот. Важно не упустить время и заготовить необходимые лекарственные растения. Вот, например, Маклецовой А.И. из г. Омска очень нравятся травяные ванны, поэтому летом она всегда запасается травами.

«На участке я работаю с удовольствием, – рассказывает Анна Ивановна в той же рубрике. – Со стороны себя не видно, но я точно знаю: если не помолодела, то уж точно не постарела за последний год». Так и надо относиться к дачным делам – работать с удовольствием, но в меру своих сил. Тогда и дела будут сделаны, и здоровье не подведет.

Берегите себя и чаще улыбайтесь солнышку, каждому новому дню, друг другу! «Несите в мир свет своей души – и к вам потянутся только хорошие, добрые люди», – советует Пигасова Мария из с. Нижний Пальник Пермской области. И мы присоединяемся к ней.

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **23 ИЮЛЯ**

Здравствуйте, дорогие «Лечебные письма»! С дружеским, ясным и теплым приветом, с любовью к вам – ваш подписчик Атрошкин Виктор Демьянович. Я писал вам в рубрику «Клуб одиноких сердец», и в сентябре 2010 года напечатали мое письмо. Потом было более 300 звонков и писем отовсюду, от Калининграда до Владивостока. И Господь Бог послал мне ту женщину, которую я хотел найти! Благодаря вам я и Надя стали мужем и женой. Представьте: я – в г. Болотном Новосибирской области, а Надя – в г. Белорецке (Башкортостан). Сначала мы не могли встретиться. Были проблемы и с моей, и с ее стороны. И вот 6 апреля 2012 года наконец-то встретились в г. Болотном! Она приехала ко мне. Я очень, очень рад! Полюбил ее всей душой, всем сердцем. Большое вам спасибо за то, что напечатали мое письмо и соединили нас! Пусть наша газета и в дальнейшем приносит счастье одиноким и больным людям.

Желаю всем женщинам и мужчинам встретить свою любовь, свою половинку и жить дружно, счастливо до конца.

А вот что пишет вам Надя: «Я люблю нашу газету. В "Клубе одиноких сердец" увидела письмо от Атрошкина Виктора, и мы стали с ним переписываться. Около двух лет переписывались, но не могли встретиться. А теперь мы вместе, стали мужем и женой. Мы полюбили друг друга, и все у нас сходится. Пусть все, кто пишет в нашу газету, найдут свое счастье, как мы! Я благодарю "Лечебные письма". С уважением к вам, Иванова Надежда Васильевна».

Адрес: Атрошкину Виктору Демьяновичу, 633340, Новосибирская обл., г. Болотное, ул. Мичурина, д. 25

Я просила помощи в лечении сахарного диабета 2-го типа. Выражаю огромную благодарность всем, кто откликнулся! Даже не предполагала, что столько добрых людей на свете! Особая благодарность Галине Павловне из Москвы. Она первая мне позвонила. Сердечное спасибо Светлане Эдуардовне и Ульяновой Н.П. из Краснодарского края, Андрюшенко Александру Петровичу, Букареву Юрию Викторовичу из Санкт-Петербурга, Зайцевой Н.С. из Геленджика, Власенко Машеньке из Челябинска, Улисковой Ольге Иосифовне из Таганрога, Шуруповой Н.А. из Московской области.

Я вам очень благодарна! Ответить всем просто не могу, поэтому и прошу напечатать благодарность в газете.

Адрес: Кругловой Александре Николаевне, 187414, Ленинградская обл., Волховский р-н, п/о Бережки, ул. Песочная, 5-6

Здравствуй, любимая газета, полная оптимизма, искреннего сочувствия к людям! Огромная благодарность за то, что напечатали мое письмо. Я очень ждала поддержки, совета, но увидеть свое письмо напечатанным в нашей газете еще не довелось. У меня четверо детей – дочка и трое сыновей. Пока дети в санатории, я решила подработать. Судьба меня закинула в Казахстан. Обязательно отвечу всем, когда доберусь до дома.

Родные мои незнакомые люди! Обращаюсь к вам и утираю слезы. Спасибо всем, кто проявил сочувствие к 33-летней вдове. Спасибо за то, что не остались равнодушными...

Адрес: Новак Маргарите Евгеньевне, 443112, г. Самара, ул. 8 Марта, д. 11, кв. 1

Как стать

Многим из нас приходилось видеть фотографии и картины, где изображены сидящие в горах голые йоги на снегу. Что это – фокус, результат закаливания или тайное знание? Можно ли этим искусством овладеть, и будет ли нам от него какая-то польза для здоровья? На вопросы «Лечебных писем» отвечает исследователь традиционных систем оздоровления, физиолог, канд. биол. наук, востоковед, доцент СПбГУ, научный руководитель международных экспедиций программы «Здоровье нации» Р.С. МИНВАЛЕЕВ.

– Ринад Султанович, что же изображено на картине Н.К. Рериха «На вершинах»?

– На картине мы видим обнаженного монаха-отшельника, сидящего на вершине горы. Снег под ним подтаял. На Тибете эта древняя практика называется туммо, или йога внутреннего тепла (одна из шести йог Наропы, великого наставника буддизма XI в.). Мы тоже так сидим в Гималаях, в долине Кулу, вблизи от места, где жили Рерихи. Каждый год туда ездим, чтобы изучать это явление на месте. У йогов, конечно, цели были другие – духовные, движение по пути совершенствования. Но туммо входило туда обязательно. Основой йоги внутреннего тепла является особый тип дыхания.

– А что характерно для обычного дыхания?

– Обычно мы называем дыханием то, что, строго говоря, служит только обеспечением дыхания (вдох-выдох). А само дыхание – это процесс, при котором вещества пищи сжигаются в клетках нашего тела кислородом. Выделяется углекислый газ, вода и энергия, которая дальше либо используется непосредственно в виде тепла, либо накапливается в молекулах АТФ, служащих источником энергии для всех биохимических процессов в живых организмах. Регулируется же наш дыхательный процесс не количеством вдыхаемого кислорода, а содержанием углекислого газа в крови. Как только возникает определенный избыток углекислого газа, дыхательный центр в мозгу заставляет нас сделать вдох.

– Почему же регулятором дыхания оказывается углекислый газ?

– Если мы выполняем большую работу, например, перетаскиваем рояль с первого этажа на пятый, то начинаем дышать чаще и глубже – так тело реагирует на повышение общего содержания углекислого газа в крови. А в тканях регуляция кровотока может идти только за счет изменения просвета тончайших артериол, которые затем переходят в капилляры. Артериолы расширяются там, где кислорода требуется много, и остаются сдавленными там, где он не нужен. Поэтому к работающим тканям кровь устремляется в большем объеме, к неработающим – в меньшем. А расширяет сосуды на капиллярном уровне именно углекислый газ. Когда его становится много в организме в целом, раскрываются все капилляры на периферии, вплоть до появления покраснения и чувства жара. Именно так действовали углекислотные ванны в физиотерапии. Но повысить углекислый газ в организме можно и другим путем. Самое простое – это задержка дыхания, основа пранаямы в йоге.

– Расскажите, пожалуйста, о пранаяме.

– Пранаяма включает целый ряд дыхательных техник, но наиболее важной частью является задержка дыхания, или кумбхака. Создателем или, скорее, фиксатором науки йоги считается Патанджали (II век до н.э.), автор книги «Йога-сутра». В этой книге даются строгие определения. Например, асана – это просто прямое устойчивое положение тела. Кумбхака – это задержка дыхания, и в самой йоге описаны эффекты, к которым она должна приводить.

– Какие же это эффекты?

– Поскольку цель йоги – духовное развитие человека, то в результате такого развития он должен как минимум стать умнее окружающих. То есть необходимо, чтобы его мозг хорошо снабжался питательными веществами и кислородом. А как улучшить кровоснабжение мозга? Только путем расширения периферических кровеносных сосудов. Для этого надо увеличить концентрацию углекислого газа – с помощью задержек дыхания.

Возможна и обратная ситуация: выведение углекислого газа из организма. К этому приводит гипервентиляция, то есть избыточное дыхание. Мы обычно разговариваем в режиме гипервентиляции, вот почему неопытные преподаватели, читая лекцию, через какое-то время прямо на глазах у студентов глупеют.

– Что вы имеете в виду?

– Они забывают, что сказали, не знают, как закончить фразу. Режим избыточного дыхания позволяет нам говорить, но не дает дышать нормально. У любого человека, который начнет дышать, как паровоз, через некоторое время периферийный кровоток перекрывается, и первым органом, который на это отреагирует, будет головной мозг. Центральная нервная система начнет снижать свою функцию, чтобы снизить потребление кислорода. Первым делом мозг снижает высшую интеллектуальную функцию, и человек глупеет. Потом снижаются другие функции – вплоть до потери сознания, то есть обморока. Это называется «гипервентиляционный синдром».

– А как с помощью дыхания стать умным?

– Если мы задержим дыхание, то улучшим ситуацию с периферийным кровообращением, и первым на это отреагирует тоже головной мозг. Как четко сформулировано у Патанджали: «Пранаяма делает ум способным к сосредоточению». Человек инстинктивно задерживает дыхание в момент озарения, открытия, медитации. Это физиологическая остановка дыхания – чтобы повысить содержание углекислого газа в крови и обеспечить наилучшее кровоснабжение мозга.

Почему сегодня дети не усваивают школьную программу? Почему обучение продлили уже до 11 лет и ставят

Холодостойким



вопрос о 12-летке? Потому что плохо обеспечен интеллектуальный процесс, в том числе запоминание.

– Чего же не хватает?

– Одно из условий эффективной работы мозга – это прямое устойчивое положение тела, то есть, по определению Патанджали, асана. Более сотни лет такое положение тела ученика обеспечивалось предметом, который назывался парта. У нее были спинка и место для рук, к тому же она защелкивала учащегося так, что он был там зажат. Такая поза полностью соответствовала определению асаны. Собственно, отличники так сидят до сих пор. Они потому и отличники. Неправильная поза мешает учиться.

А вторая помеха – это болтовня на уроках. Когда люди болтают, они дышат чаще, и у них возникает гипервентиляция, то есть процесс, обратный тому, который обеспечивает достаточное кровоснабжение мозга. Отказались вначале от парт, а потом и от дисциплины, от абсолютного авторитета учителя. Не удивительно, что теперь за 10 лет программа не усваивается! Хотя бы 45 минут учащийся должен сидеть неподвижно, в прямой устойчивой позе и молчать, только тогда он начинает мыслить. А любая попытка нарушать дисциплину должна довольно жестко пресекаться.

– При задержке дыхания, помимо избытка углекислого газа, возникает и недостаток кислорода. Хорошо ли это?

– Недостаток кислорода, или гипоксия, может быть вызван и задержкой дыхания, и кровопотерей, и нахождением в разреженном воздухе высоко в горах, и холодом, когда весь кровоток сосредоточивается в центре, а на периферию тела кровь не поступает. Организм можно натренировать легко переносить гипоксию, как, например, мы видим у дайверов или альпинистов. Однако гипоксия должна давать еще какой-то эффект. Именно он стал предметом наших исследований, когда мы занялись туммо, или йогой внутреннего тепла.

– В чем же практическая сторона йоги туммо?

– О том, что при обычной пранаяме гипоксия дает жар, йоги знали давно. Но, оказавшись в Гималаях и на Тибете, они заметили, что пранаяма не только приводит к повышенному тепловыделению, но порой даже позволяет выживать в экстремальных ситуациях замерзания. Так, например, знаменитый тибетский йог, учитель буддизма и поэт Миларепа однажды оказался засыпанным в пещере в горах. Когда через месяц монахи откопали пещеру, чтобы его похоронить, они обнаружили исхудавшего, но живого Миларепу, который показал им написанную в пещере поэму о туммо. Он согревался особым дыханием, суть которого – довести процесс гипоксии до максимума. Для этого начинать задержку дыхания надо не на вдохе, как мы делаем, когда хотим получить максимум углекислого газа, а на выдохе. Именно пранаяма на выдохе и дает в пределе то, что называется практикой туммо.

– А откуда берется избыточное тепло?

– На этот вопрос ответил советский биофизик К.С. Тринчер. В 1941 г. он был репрессирован и отправлен в лагерь на Урал, где страшные морозы. В лагере Тринчер задумался, как человек дышит на морозе. На улице –40°, а в легких всегда около +37°. За секунды воздух нагревается почти на 80°. Уже на свободе Тринчер доказал, что воздух согревают жиры, которые из крови попадают в альвеолы легких и там сгорают. Легкие – это еще и печка организма, там происходит химический процесс, названный легочным термогенезом. За счет него поддерживается теплокровность, постоянная температура тела. А запускает этот процесс гипоксия. Чем меньше внутри кислорода, тем мы горячее. Вдохнули, задержали дыхание, сделали несколько упражнений, затем медленно выдыхаем, стараясь выдохнуть до конца, делаем быстрый вдох и согреваемся. Продолжаем делать это упражнение, пока не ушли с холода. Даже в упрощенном виде оно может помочь, например, согреться зимой при долгом ожидании автобуса. Только лучше не сидеть, а ходить неподалеку.

– Давайте вернемся к вопросам здоровья. Может ли практика туммо чем-то реально помочь?

– Этот древний метод можно применять для повышения холодоустойчивости, например, альпинистов, спасателей, военных и т.д. А еще при туммо происходят изменения в составе жиров в крови. Анализируя их, мы выяснили, что туммо не только согревает, но и лечит. Снижается уровень «плохого» холестерина (липопротеинов низкой плотности), а уровень «хорошего» холестерина возрастает. Уже можно сделать вывод, что йога внутреннего тепла будет помогать при атеросклерозе. Еще быстрее, чем на морозе, «плохой» холестерин снижается при сидении в водопадах под ледяной водой.

И еще одно интересное явление. Известно, что холод вызывает стресс и, соответственно, должно возрастать содержание в крови кортизола – главного гормона стресса. Однако нами доказано, что при туммо кортизол снижается прямо в момент холодовых испытаний. Это уникальный и самый эффективный сегодня метод борьбы со стрессом. На Тибете это явление назвали «блаженством, которое переходит в мудрость».

Беседовал
Александр ГЕРЦ

ЗАПОМНИТЕ: ПЕЧЕНЬ НЕ БОЛИТ!

Хочу, чтобы крик моей души услышали все. Ведь в подобной ситуации может оказаться любой человек, независимо от пола и возраста.

Пока человек здоров, ему море по колено. Но бывают такие заболевания, которые годами не проявляются, и одно из них – гепатоз. Проще говоря, ожирение печени, когда здоровые клетки замещаются жиром. Это хроническое заболевание, которое может продолжаться годами. На первых порах человек вообще ничего не чувствует, потому что в печени нет нервных окончаний, и она не болит.

Боль появляется при нарушении оттока желчи в желчных протоках. Но такое часто случается и при полном здоровье: стоит сытно поесть, а потом быстро пройтись, как в правом боку начинается боль. А при гепатозе ничего не ощущается. Если уж боль есть, то дело зашло слишком далеко, потому что следующий этап – цирроз печени, прямая дорожка к финишу. И чтобы подобного не случилось с вами, надо помнить о том, что печень любит, а чего категорически не терпит.

Не терпит печень курения, алкоголя и токсичных веществ, в том числе из лекарственных препаратов. Кроме того, жирной тяжелой пищи, острой и кислой без меры. Печени плохо, когда человек ведет малоподвижный образ жизни. А любит она дробное умеренное питание, здоровую сбалансированную еду, живые витамины и экологически чистую среду.

К сожалению, обо всем этом я задумался поздно, когда мне уже поставили диагноз жировой гепатоз. Но для его профилактики и лечения есть немало народных средств. Очень хорошо помогают желчегонные растения – кукурузные рыльца, бессмертник, шиповник в виде отвара или настоя. Профилактическим средством считаются также ядрышки из абрикосовых косточек. Сейчас сезон абрикосов, и я ем по 5-7 зернышек каждый день. Они стимулируют желчеотделение, нормализуют работу печени и содержат полезный для нее витамин B15. Чтобы помочь печени, иногда готовлю такое средство.

Взять небольшую спелую тыкву, срезать верхушку, удалить семечки и влить мед. Закрыть срезанной верхушкой и настаивать при комнатной температуре 2 недели. Затем слить содержимое в стеклянную банку и хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Вообще, печень очень благодарно воспринимает все, что идет ей на пользу. Это единственный орган, который при нашей помощи может восстанавливаться. Главное условие – не вредить. И не думайте, что вредные привычки останутся без последствий. Помните о том, что только здоровый образ жизни гарантирует здоровую жизнь, и никак иначе!

Поляков Виктор, г. Подольск

ЛУЧШЕ ВЧЕРА, ЧЕМ ЗАВТРА

Все, что касается здоровья, нельзя откладывать на потом. Любые проблемы надо решать немедленно! Расскажу вам о своем опыте.

У меня так называемый катастрофический склад сознания. То есть каждое недоразумение в жизни, любой сбой в здоровье сразу же вызывает приступ паники. Не так давно я обнаружила шишку на шее. Первая мысль, пронзившая меня, – опухоль! Вторая – злокачественная опухоль! Вместо того чтобы немедленно пойти к врачу и установить точный диагноз, я решила понаблюдать. Что будет? А вдруг шишка станет меньше!

Дело было в пятницу вечером, а к понедельнику я уже походила на абсолютно больного и обреченного человека. В голове рисовалась только одна, очень мрачная картина. А шишка становилась все больше, но не болела, когда я до нее дотрагивалась. Когда же я оказалась в кабинете врача, уже похоронила себя.

В итоге шишка оказалась лимфоузлом, воспаленным из-за недолеченного зуба. Зато все остальное – давление, нервы, сердце, желудок – за 2 дня так разладилось, что я превратилась в развалину. Хотя раньше на здоровье особо не жаловалась. Но вот устроила себе такой стресс из-за страхов, что вмиг ухудшилось общее состояние.

Похожая история была и с желудком. Годом раньше вдруг почувствовала, что не могу ничего есть. Спазм в желудке такой, что могла только пить воду. Как сейчас мне кажется, случилось все из-за того же гипертрофированного страха, очередного подозрения, что у меня рак.

Только через неделю сходила к гастроэнтерологу. А можно было и сразу убедиться, что все в норме.

Спазм случился, когда я из-за чего-то понервничала. Сколько же сил и нервов было потрачено за то время! В подобной ситуации никакая иммунная система не выдержит. Еще и поэтому надо вовремя реагировать на сигналы своего организма и своевременно помогать ему справляться с любыми сбоями. Нельзя откладывать и тянуть с походом к врачу. Ведь своевременно выявленная болезнь всегда лечится намного быстрее и легче, чем запущенная.

Нельзя паниковать раньше времени. Паника – пища для очень серьезных болезней. Чем больше паникуешь, тем хуже себе делаешь, тем труднее возвращаться к нормальному состоянию. И наоборот: четко определенный диагноз, быстро назначенное лечение, решимость и оптимистический настрой улучшают самочувствие, помогают выздороветь. Поэтому если что-то вас беспокоит, не занимайтесь самодиагностикой, а скорее идите к специалисту.

Даже самые опасные заболевания, такие как рак, лечатся, если вовремя начать. И ничего не бойтесь! С любой болячкой человек в силах справиться, если сам этого хочет. Главное – не упустить время.

Усольцева Вероника Григорьевна, г. Тверь

Как лекарственное растение землянику применяли еще за несколько тысяч лет до нашей эры. Вот когда полностью совпадает приятное с полезным! Аромат и вкус ягоды неповторимы. А если учесть еще и все ее целебные свойства, то земляничная трапеза превращается в сеанс оздоровления. Причем полезны не только ягодки. Не упустите момент и отыщите в лесу скромную целительницу!

Лесная скромница **земляника**

УКРЕПЛЯЕМ СЕЛЕЗЕНКУ

Никогда бы не подумал, что селезенку можно повредить, проехавшись в час пик в переполненном автобусе! Несколько лет назад я оказался в таком положении, что чей-то локоть уткнулся мне в живот слева. Боль была сильной и пришлось обратиться к врачу. Сделали все необходимые обследования и анализы, прописали покой и что-то еще. А потом приехала мама и за неделю вылечила меня – поила соком из земляничной травы.

Смешать 1/3 стакана сока с 1 ч. л. меда и выпивать мелкими глотками за 30 минут до еды 3 раза в день. Сок каждый раз готовить свежий.

Боли в селезенке прошли через 3 дня, но я лечился соком дней 10-12. Все обошлось. Неслучайно сок из земляничной травы в смеси с белым перцем и медом считался у древних чудодейственным средством против многих заболеваний.

Поздняков Виктор, Ставропольский край, г. Георгиевск

ПРОТИВ КОЛИТА И АНЕМИИ

Говорят, что там, где едят землянику, врачам делать нечего. Вот и моя бабушка каждое лето заставляла всех своих детей и внуков ежедневно есть землянику. Сейчас я понимаю, как это мудро. Ведь ягода незаменима как профилактическое, общеукрепляющее средство. Особенно полезна свежая земляника. Те 3-4 недели, когда длится ее сезон,



желательно использовать полностью. Уже став взрослой, я прочитала книгу В. Солоухина «Дары природы». Автор делится опытом и советует есть как можно больше земляники. Ее можно и нужно есть так много, чтобы на третьей неделе она уже надоела и пришлось бы себя заставлять. «Не жалейте средств на приобретение земляники. Не считайте ее баловством или роскошью, а считайте ее необходимой, как хлеб, крупа, картофель», – сказано в книге.

Я присоединяюсь к этому призыву, поскольку на себе ощутила всю силу лесного лекарства. С его помощью избавилась от анемии и проблем с пищеварением (был колит). Просто ела ягоды и пила настой из земляничных листьев.

Для приготовления настоя из листьев земляники 1 ст. л. измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 часа и принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Настой помогает еще и при гастритах, бронхиальной астме, желчнокаменной болезни. Он обладает общеукрепляющим действием и выручает при многих хронических и продолжительных недугах, особенно при заболеваниях печени. А если в него добавить солодковый корень, изюм и немного корицы, то получится снадобье от застарелого кашля и удушья.

Ушакова Полина Викторовна, г. Верхний Уфалей

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГЕМОРРОЯ

Мне нравится лечиться земляникой. Ешь ягоды – укрепляешь организм; пьешь чай из листьев с цветками – спасаешься от склероза и старости. Даже корнями можно лечиться. Именно с помощью отвара из корней и листьев лесной земляники я избавилась от проблем, которые сопровождают геморрой с кровотечениями. Готовят отвар так.

Берут по 15 г (примерно 2 ст. л.) листьев и корней, заливают 2 стаканами воды, кипятят на водяной бане около 30 минут и процеживают. Принимают по 2 ст. л. через каждые 2 часа. Курс лечения продолжается 2–3 дня. А когда кровотечение остановится, отвар надо принимать уже 2–3 раза в день по 1/4 стакана. Общий курс – 2–3 недели.

Повторять лечение необходимо несколько раз в год, чтобы закрепить результат.

Могилева Зоя Григорьевна, г. Киев

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ЗЕМЛЯНИКА?

Помогает бороться с воспалениями, заживляет раны, останавливает кровь. Регулирует обмен веществ и оказывает противосклеротическое действие. Улучшает состав крови, поэтому полезна и при анемии, ишемии, гипертонии.

Диета для нормального давления

Несколько лет назад мне был поставлен диагноз гипертония. Этого и можно было ожидать – она была у деда и отца, да и здоровым мой образ жизни назвать было трудно.

Только когда давление стало зашкаливать слишком часто, я наконец взялся за ум. Не хотелось после выхода на пенсию становиться инвалидом, еще внуков на ноги поднимать надо. Заметил, что женщины более ответственно подходят к своему здоровью, и если болеют, будут следовать всем рекомендациям. А вот сильный пол на удивление безалаберный. Вижу, что мои знакомые-сострадальцы таблетки пьют, а вот на еду внимания мало обращают. Не хочу читать нотации, но все же по себе могу сказать – как только я в дополнение к прописанным врачом лекарствам наладил свое питание, гипертония меня практически стала меньше беспокоить. Не зря же говорят, что еда лечит, да и ваша рубрика в газете так прямо и называется. Я ее всегда внимательно читаю, и хоть готовить не люблю, все же много для себя полезного нахожу. Потому хочу поделиться своими простыми правилами разумной еды для мужчин-гипертоников.

- Я всю соль, что раньше досыпал в супы и второе, заменил пряными травками. Летом на даче особенно легко будет отказаться от пересаливания, ведь кругом столько свежих трав.
- Мясо исключать не надо, в нем все же белки, они для сосудов и сердца нужны тоже. Что можно спокойно исключить – все субпродукты и свинину, а также куриные окорочка. Дело не только в холестерине – сейчас животных чем только не кормят, и вся эта гадость в первую очередь оседает в их печени, почках и других внутренних органах. Мало нам отравы, зачем еще ее отсюда получать? И сосудам будет хорошо, и свою печень перегружать не будем.
- Сейчас лето, и многие делают шашлыки. Что ж, можно, я тоже их люблю. Только ради здоровья готовлю их из грудки индейки или курицы, и на шампуры насаживаю так, чтобы на каждый кусочек мяса приходилось в три раза больше овощей – перца, лука, помидоров. И мариную мясо не в майонезе и не в острых специях – только кефирчик и лимонный сок.
- Все мое питье – это чистая вода и компоты без сахара. Летом варим их из любых свежих фруктов и ягод, добавляем шиповник – он очень полезен для гипертоников. Когда черноплодка пойдет – готовьте морсы и компоты, это самая лучшая ягода. Зимой в ход идут сухофрукты. Витамины, магний и калий – наши первые друзья. А в коробочных соках и тем более газировках их нет. Алкоголь если и пью по великим праздникам, то только немного красного сухого вина.
- Ну и напоследок такой важный совет. Не морите себя голодом, чтобы потом наесться в три пуза. Хотите, чтобы давление было в норме – ешьте по 5–6 раз в день, но понемногу.

Могу сказать – я когда перешел на такое дробное питание, быстро заметил облегчение и для головы, и для желудка.

Голованов Виталий Игоревич, г. Елабуга

Помидоры помогут сосудам

Лето – лучшее время для восстановления здоровья сосудов. Недаром считается, что именно здоровая система кровообращения является основой хорошего самочувствия и долгих лет жизни.

Самый мой любимый летний продукт для оздоровления и очищения стенок сосудов – это помидоры. Такие сочные и ароматные, вкусные и сытные томаты идут в ход в салатах, овощных рагу, супах и мясных блюдах. Раньше думала, что только сырые помидоры полезны для организма, и иногда добавляла их в борщ или тушеные овощи, считая, что делаю это только для вкуса. Но недавно узнала, что в этом овоще содержится элемент ликопен, который является очень эффективным очистителем сосудов. А при варке и тушении его становится в помидорах только больше.

Если помидоры смешивать с листьями салата, которые тоже хорошо помогают сосудам, то польза станет еще больше. Можно готовить салат со смесью томатов, чеснока и зелени. Или со сладким перцем и луком. Все эти сочетания незаменимы для сосудов.

Вот недаром средиземноморская диета считается одной из самых лучших для оздоровления сосудистой системы. В ней много помидоров, оливкового масла и оливок, болгарского перца и нежирного сыра. Я тоже в свои салаты люблю оливки добавлять, особенно если дома нет оливкового масла. Если же смешивать томаты с оливковым маслицем, то будет лучше усваиваться витамин А, которого в помидорах много, но он является жирорастворимым. В рационе этой диеты также всегда есть рыба – в основном морская и в разных видах. И рыбные блюда замечательно помогают системе кровообращения.

Я сама выращиваю помидоры на даче, поэтому в сезон всегда провожу профилактический курс, выпивая каждый день томатный сок. Если делать это весь период, пока созревают томаты, то можно ограничиться даже половиной стакана сока перед сном. Но я пью это количество 2-3 раза в день, и один раз в день добавляю в стакан половину чайной ложки оливкового масла. Эта смесь исцеляет сосуды и выводит из них холестерин.

Что мне больше всего нравится в помидорах, так это их универсальность. Как их ни приготовишь – в любом случае будет очень вкусно и полезно. Поэтому у меня на даче 2 больших парника для этих овощей, и от своей традиции лечиться томатами и соком из них я никогда не откажусь.

Идова Марина Ивановна, г. Краснодар

Индийский секрет здорового кишечника

На днях смотрела передачу про индийскую традиционную кухню. Там сказали, что любовь индийцев к специям связана прежде всего с тем, что благодаря им жителям этой южной страны удается спасаться от пищевых отравлений, которые не редкость в жарком климате.

Среди всех специй особое, почетное место занимает куркума. Я ее раньше тоже иногда покупала, но только с одной целью. Если ее добавлять в рис, то он окрашивается в желтый цвет, при этом вкус сильно не меняется. Для салатов и даже для гарнира это очень хорошо. А тут решила узнать про куркуму поподробнее.

Эта специя действительно очень хорошо защищает желудок и кишечник и помогает при расстройствах. Причем ее можно добавлять практически в любые блюда – мясные, овощные, любые гарниры. Самое главное – есть ее можно и язвенникам, и гипертоникам. Она не раздражает слизистые и не повышает давление. Единственное противопоказание, которое у нее есть, – это камни в желчном пузыре, поскольку она помогает гнать желчь.

В куркуме много железа, йода, кальция и различных витаминов. Поэтому ее используют при лечении малокровия, болезней щитовидки и воспалительных заболеваниях. Это все можно делать, просто добавляя пряность в готовые блюда. Совсем не обязательно готовить отвары или настои. То есть ешь вкусные ароматные блюда и при этом лечишься.

А когда одолевает диарея, рекомендуют в первый день поголодать, но много пить. Так вот, можно в стакане воды размешать 1 ч. л. куркумы и выпить этот раствор. Он поможет успокоить кишечник и одновременно восполнит потери микроэлементов и витаминов.

А на второй-третий день добавляйте куркуму в рисовый отвар и посыпайте ею ржаные сухарики. Проверенное средство – понос уймется быстро, и не нужно пить никаких таблеток, у которых много побочных эффектов. Так что индийский секрет и нам пригодится – куркуму можно в любом магазине купить.

Игнатова Наталия, г. Саранск

Тем, кто не любит свежий чеснок

Знаю, что чеснок очень полезен и в нем есть много веществ, которые помогают сохранять здоровье и укреплять иммунитет.

Но мой желудок не переносит свежий чеснок, и запах его тоже мне не нравится. Я нашла рецепт, который позволяет сохранить пользу чеснока и делает его неимоверно вкусным. Впервые мысль запечь чеснок ко мне пришла, когда я пробовала у друзей узбекский плов. В него кладется целая головка чеснока, и после приготовления он получается очень мягкий, без жгучести, даже сладковатый. Тогда и подумала – почему бы не готовить его так отдельно? Ведь главная сила в чесноке не в витаминах, а в микроэлементах и других веществах, которые более устойчивы к нагреванию. Проэкспериментировала, получила отличное на вкус блюдо, которое можно есть отдельно, а можно использовать как дополнение к мясу или размять и намазывать на хлеб. Делаю я его так.

Беру несколько крупных головок чеснока. Снимаю с них шелуху, но на дольки не делю. Каждую головку выкладываю на фольгу, смазываю оливковым маслом, немного солю, посыпаю пряными травками (укропом, петрушкой, тимьяном). Заворачиваю, кладу на противень и ставлю в духовку на 30 минут.

Когда разворачиваешь фольгу, аромат просто неповторимый. А вкус еще лучше. Так что всем, кто не может есть свежий чеснок, рекомендую попробовать мой рецепт.

Кот Анна, г. Витебск

ФИТНЕС НА ДИВАНЕ

Как приятно отдыхать лежа на диванчике, разгадывая кроссворд или просматривая любимый сериал! А если совместить приятное с полезным и одновременно выполнять какие-нибудь простые, но эффективные упражнения?

Такую идею мне подала подруга – она где-то вычитала, что во время просмотра любимого сериала или веселой кинокомедии можно параллельно заниматься гимнастикой. Ну, например, хотя бы во время рекламы, которой так нашпигован любой телефильм! Идея пришлась мне по душе. И я решила, что буду использовать эти минутки для укрепления мышц живота, рук, ног.

Сейчас на каждом телевизионном канале любая передача или фильм прерываются рекламой. И вы оказываетесь перед выбором — переключить на другой канал или использовать свободную минутку для улучшения собственной физической формы. Если возле дивана на полу лежит ковер — замечательно, можно заниматься не на диване, а на нем. Если такового не имеется, то достаточно положить на пол одеяло — и вот уже у вас есть специальный коврик.

1. Прикоснитесь кончиками пальцев к плечам и начинайте медленно поднимать и опускать локти – «хлопать крыльями». В таком же положении можно выполнять круговые движения локтями – сначала вперед, потом назад. Повторяйте каждое движение 10–15 раз. Это упражнение можно делать как стоя, так и сидя на стуле или диване.
2. Сядьте на табуретку, сделайте по 10–15 наклонов вперед и назад. При наклонах вперед старайтесь коснуться руками пальцев ног, а при наклонах назад – задних ножек табуретки.
3. Встаньте, приподнимитесь на носки, поднимите руки вверх и потянитесь.
4. Сядьте на пол, ноги вытяните вперед, руки слегка заведите за спину, обопритесь на пол. Приподнимите ноги над полом и выполняйте перекрестные движения ногами – «ножницы».
5. Встаньте перед спинкой стула и сделайте несколько приседаний, придерживайтесь руками за сиденье. Спину держите прямо.
6. Лежа на спине (на диване или коврике), слегка поднимайте прямые ноги (на 30 см) и опускайте.
7. Лежа на левом боку, поднимайте правую ногу вверх (на 10–15 см) и опускайте. Как только устанете, повернитесь на другой бок и повторите упражнение другой ногой.
8. Возьмите заполненную водой пластиковую бутылочку и сжимайте ее пальцами, используя вместо эспандера. Отличная нагрузка для мышц рук, кистей и пальцев!
9. Встаньте ровно, расправьте плечи, руки отведите назад, сцепите в «замок». Приподнимайте «замочек» вверх, стараясь держать спину ровно, не наклоняясь вперед.

Как видите, упражнения совсем нетрудные. Зато во время разминки незаметно тренируются многие группы мышц – рук, спины, груди! И при этом легкие начинают активнее работать. А это значит, что и сердце, и другие органы получат больше кислорода и питательных веществ. Не вдаваясь в детали этого сложного процесса, можно сказать проще: «Это полезно!» А выполнять указанные упражнения можно в любом порядке — так, как вам захочется.

Лосенко Л., г. Истра

СУ-ДЖОК – ДЕЛО ТОНКОЕ

Мне пришлась по душе «Зарядка для самых ленивых» – один из вариантов су-джок. Напомню, речь шла о воздействии на определенные точки рук или ног при помощи карандаша или спички. Необычный метод самоисцеления получил название «су-джок». В переводе с корейского «су» – кисть, а «джок» – стопа. Кисть и стопа – это уменьшенные проекции тела человека.

Лично меня подкупила безопасность применения данного метода. Стимуляция на руках или ногах определенных точек соответствия приводит к излечению, а неправильное применение никогда не наносит вреда – оно просто не срабатывает.

Как я уже говорил, су-джок-терапия рассматривает кисть как миниатюрное подобие человеческого тела. Поскольку у меня плохо работал желчный пузырь, были неполадки в работе ЖКТ и сердца, то меня интересовали те зоны, воздействуя на которые можно наладить работу именно этих органов.

- Чтобы найти основные проекции ЖКТ, нужно условно разделить кисть на три части, т.к. органы брюшной полости отображаются на ладони по трем «этажам». На «верхнем этаже» (под линией запястья) находится проекция печени с желчным пузырем, желудка, селезенки. На «среднем этаже» (под линией жизни) – проекции тонкого и толстого кишечника. На «нижнем этаже» (ближе к пальцам) – мочевой пузырь и прямая кишка. Эти зоны нужно тщательно массировать в течение нескольких минут либо тупым карандашом, либо спичкой, либо растирать пальцами другой руки.
- Зона сердца располагается на ладони – в центре наиболее выпуклой части большого пальца. Разминать точку следует до тех пор, пока не появится ощущение тепла. Эта процедура улучшит работу сердца, снизит артериальное давление и уменьшит головную боль. Женщине лучше проводить такие манипуляции на правой руке, а мужчине – на левой.
- И в завершение такой необычной гимнастики – гимнастики для ленивых – я обрабатываю каждый палец руки специальным эластичным колечком. Надеваю его на палец и двигаю: от основания пальца к ногтю и обратно. А потом карандашом слегка надавливаю на все точки, расположенные у основания ногтевого ложа каждого пальца.

Если выполнить эти упражнения один-два раза, то особого толка не будет. Надо заниматься регулярно – по 5-6 раз в день.

Орляков О.Л., г. Можайск

ОБНОВЛЕНИЕ ИКОНЫ

Прочитав в «ЛП» о храме в п. Свердлова и о чудотворной иконе святителя Николая, находящейся там, я сразу же поехала в этот поселок. В этом храме есть еще один чудотворный образ.

Это икона Божией Матери «Смоленская». Передала эту икону в храм Евдокия Васильевна, которая осталась одна после смерти своего мужа и жила в интернате для престарелых.

На тот момент икона была потемневшей, лика Богородицы совсем не было видно. Перевозили икону с большой осторожностью, так как она буквально на глазах осыпалась. В храме ее положили на аналой. На иконе было много прилипших мушек. Но снимать их не стали, опасаясь нанести повреждение иконе. Батюшка сказал, что надо рядом прикрепить фотографию с ликом, а то прихожанам будет непонятно, что это за икона (лик настолько потемнел!).

Реставрировать икону никто не брался – говорили, что она безнадежна. Но после нескольких богослужений произошли изменения. Первой заметила обновление свечница Лидия Филипповна. Она обратила внимание на то, что лик Спасителя-младенца, которого держала на руках Богородица, восстановился, проявился. Да и прилипшие мошки исчезли с иконы. Лидия Филипповна поинтересовалась: «Кто это сделал?» Но все только пожимали плечами. Когда на иконе очистился лик Богородицы, стало ясно, что это происходит без участия человека. И теперь по молитвам, обращенным к этой иконе, происходят чудеса. Одна женщина просила о том, чтобы ее сына не отправили служить в армию далеко от дома, чтобы на месте службы не было «дедовщины». И ее молитвы были услышаны – то, о чем она просила, было выполнено.

У другой женщины пропал сын. Его очень долго не могли найти. Решили помолиться всем храмом этой иконе. В этот же вечер юноша позвонил, а через несколько месяцев приехал домой.



После той поездки в п. Свердлова я еще раз убедилась, как много чудесного и удивительного рядом с нами!

Шуськова Нина, г. Сертолово

ЧИТАЙТЕ ПСАЛТЫРЬ

Сейчас очень редко читают псалтырь. А раньше на Руси эта книга была в каждом доме – ее чтение помогало решать проблемы.

Если бы только люди знали, какая польза от этой книги! Когда человек читает псалтырь, бесы и нечистая сила сразу убегают из этого дома – их словно огнем обжигает.

Псалтырь – это сборник сильнейших молитв. Чтение его приводит к скорым результатам, происходят чудеса. Читая его, мы прославляем Бога этим, и за это Бог нас награждает щедрыми дарами. Бог помогает человеку во всех его делах и дает человеку все, что ему нужно.

- Псалом 80 надо читать, чтобы избавиться от бедности (желательно 24 раза подряд – так советовали старцы).
- Псалом 8 – чтобы найти работу.
- Псалом 112 – для избавления от долгов.
- Псалом 22 – когда дети не слушаются.
- Псалом 126 – для искоренения вражды среди близких, чтобы в семье были мир и любовь.
- Псалом 102 – для избавления от женских болезней.
- Псалом 27 – для исцеления от нервных болезней.
- Псалом 125 – для исцеления людей, страдающих мигренью, головной болью.
- Псалом 58 – потерявшим дар речи.
- Псалом 44 – при недугах сердца и почек.
- Псалом 37 – при зубной боли.
- Псалом 95 – для улучшения слуха.

Купите себе маленький псалтырь и возите с собою, читайте, когда есть время.

Понимаю, что людям захочется написать мне и задать вопросы. Но ответить не смогу, причина – нет финансовых возможностей на приобретение дорогих конвертов, а то бы с радостью ответила всем.

Адрес: Мурадовой Светлане, 735700, Таджикистан, г. Худжанд, г/п, д/в, тел. +992-92-741-30-70

СВЯТЫЕ НАС СЛЫШАТ

В 2005 г. прочитала я книгу о святом праведном Иоанне Кронштадтском. Жизнь святого, его вера затронули мое сердце. Добавлю: в нужный момент попала мне эта книга о святом, о котором раньше я ничего не знала. Открыл мне его Господь.

На следующий, 2006 год пришлось мне пережить страшную тревогу и страх за судьбу бесконечно дорогого и родного человека. В такие моменты понимаешь, что все материальные блага ничего не стоят. Я прилетела в Петербург и поехала в Свято-Иоанновский монастырь, где захоронен святой праведный Иоанн Кронштадтский. И у его гробницы от всей души, горячо молила о помощи. И по молитвам своего святого Господь все устроил.

Для читателей «Лечебных писем» сообщаю адрес Свято-Иоанновского монастыря: 197022, г. Санкт-Петербург, набережная реки Карповки, д. 45/36.

Адрес: Гречиной Лидии Васильевне, 630054, г. Новосибирск, ул. Костычева, д. 8, кв. 44

«ТУМАН» ПЕРЕД ГЛАЗАМИ

Многим хорошо знакомо неприятное ощущение, когда после длительной работы, связанной с напряжением зрения, перед глазами возникают «туман», «мушки» или разноцветные пятна. Вот как я быстро справляюсь с этим.

- Для расслабления глазных мышц 5–6 раз надавливаю указательными пальцами на симметричные точки, расположенные у внутренних углов глаз, у начала и середины бровей.
- Затем большими и указательными пальцами массирую симметричные точки в конце бровей, затем — у наружных углов глаз и под глазами. Обычно для снятия напряжения глаз достаточно промассировать описанные выше точки по 2–3 раза.

Если вы будете четко выполнять все вышеописанные приемы, то острота зрения и сохранность нервной системы вам гарантированы.

Красильникова Мария, г. Ангарск

НАРОД ПРОТИВ ГИПЕРТОНИИ

Противостояние болезням началось не сегодня, и мы, конечно, понимаем, что современные средства лечения гипертонии не были доступны даже нашим родителям.

И потому моя мама, которой пошел уже девятый десяток, и сегодня лечится от гипертонии по старинке. Она делает овощной сок, который помогает избавиться от лишней жидкости и отеков и питает организм необходимыми микроэлементами для укрепления сердца и сосудов.

Она берет 3 капустных листа, маленький пучок петрушки, 4 морковки, половину зеленого яблока, отжимает сок и выпивает один раз утром натощак. Это дневная доза. Сок пьет в течение двух недель. В следующий раз повторяет курс сокотерапии через месяц.

Еще одно средство – это проростки пшеницы: 100 г зерен пшеницы мама заливает водой и ставит в теплое место, а когда появляются ростки в 1 мм, она их промывает и ест с медом на завтрак. Так она завтракает всю зиму. И частенько утро начинает со стакана минеральной воды, в которой размешана ложка меда и сок из половины лимона. Она говорит, что если пить эту смесь хотя бы в течение двух недель, самочувствие при гипертонии становится ощутимо лучше.

Кутепова Ирина Михайловна, г. Псков

В ЗАВЕРШЕНИЕ ТЯЖЕЛОГО ДНЯ

Всегда хорошо попить чайку. После тяжелого дня тем более.

Но лучше не просто выпить чаю, а правильно испить этот лечебный напиток. Берем хороший, дорогой – не скупимся – зеленый чай. Завариваем в небольшом заварочном чайнике. Наливаем заварку в чашку и не выпиваем сразу, а дышим ею. Взяв чашку – лучше небольшую – в кольцо ладоней, вдыхаем аромат. Надо почувствовать слабый запах, с наслаждением вдохнуть несколько раз. После такой своеобразной ингаляции выпиваем чай небольшими глотками. Потом снова заливаем кипяток в заварочный чайник – и все повторяем: сначала дышим, потом пьем чай. Тепло, передаваемое ладоням, успокаивающий аромат и несколько глотков теплого чая помогут восстановиться после тяжелого дня.

Мироненко А.П., г. Донецк

ЛЕЧИТЬСЯ МОЖНО БЕЗОПАСНО

Современное поколение, по-моему, не представляет, что лечиться можно без лекарств. Особенно при таких заболеваниях, как простуда, насморк.

Мой внук чеснок даже в супе не терпит, а уж когда он увидел, что я закапываю в нос настой чеснока, просто покрутил пальцем у виска. Даже предложил сбегать в аптеку за каплями. Мы долго друг над другом потом смеялись, абсолютно не понимая, как можно быть таким невежественным. Парадоксальная ситуация. А ведь избавиться от насморка действительно можно без ущерба для организма. Для этого надо не в аптеку бежать, а зайти на собственную кухню, и если там найдется морковь или свекла и ложечка меда, то насморк вы одолеете.

- Смешайте 1 часть свежеприготовленного морковного сока, 1 часть растительного масла и несколько капель чесночного сока. Закапывайте в нос 3–4 раза в день.
- Быстро помогает также смесь меда с соком красной свеклы. Смешайте 1 ч. л. меда и 3 ч. л. свекольного сока. Закапывайте в нос по несколько капель 3–4 раза в день. От такого лечения слизистая оболочка носа не повреждается, а эффект заметен сразу.

Ватагин Алексей Егорович, г. Анапа

КАК ИЗГНАТЬ ДУРНЫЕ МЫСЛИ?

Пережив сильное потрясение, стресс, можно успокоиться буквально за считанные минуты испытанным методом йогов.

Это очень просто – надо попеременно дышать то левой, то правой ноздрей. Прижмите левую ноздрю, сделайте вдох правой. Затем прижмите правую и отпустите левую ноздрю, выдох сделайте через левую ноздрю. Потом вдох через левую – выдох через правую. Таким образом попеременно зажимайте одну ноздрю, чтобы получался выдох-вдох через одну ноздрю, а следующий выдох-вдох – уже через другую. Сами йоги не могут объяснить механизм воздействия, просто говорят, что таким образом голова очищается от негатива.

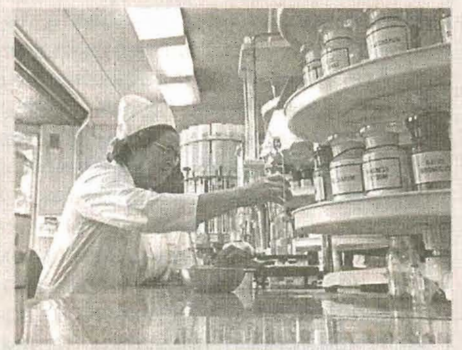
Перейра П.М., г. Краснодар

В АПТЕКУ – С РЕЦЕПТОМ!

Все чаще вспоминается не такое уж далекое наше прошлое… Был, конечно, повальный дефицит всего, но в то же время и хоть какой-то порядок. В частности, меня очень волнует, как сейчас продают лекарства.

Сегодня в аптеке можно купить абсолютно все, были бы деньги! Раньше такого беспорядка не наблюдалось, ведь многие препараты небезопасны для здоровья. Чтобы купить лекарство, врач должен сначала изучить историю болезни. И только после осмотра пациента он имел право выписать необходимый рецепт. Еще недавно без рецепта в аптеке вы могли бы купить лишь такие средства, как, например, гематоген или аскорбинка.

Недавно искренне порадовался, когда узнал, что Министерство здравоохранения приняло решение о запрете безрецептурной продажи препаратов, содержащих кодеин. Его раньше принимали от кашля, а теперь



им пробавляются наркоманы. Считаю, что нужно и дальше усиливать контроль за продажей лекарств. Ведь любителей принимать таблетки по любому поводу с каждым годом становится все больше и больше, особенно среди молодежи. Некоторые даже не подозревают, что от головной боли можно избавиться и без анальгетиков. Некоторые из них для удобства уже продают в разных упаковках: от 4 до 24 таблеток. И еще я бы запретил рекламировать все эти лекарства по телевидению. Ведь до чего дело дошло: даже малые дети знают, что означают те или иные лекарства! Причем названия и свойства растений они не запоминают. Настоящая промывка мозгов. Потому внуки и посмеиваются надо мной, когда я завариваю чай, например, с шалфеем, если болит горло. Мне кажется, современные молодые люди уже не могут воспринимать в качестве лекарств живые растения. Им «химию» подавай, да побольше. Вот и получается, что многие травятся, занимаясь самолечением. Сами себе ставят диагноз, сами назначают лекарства, сами их и покупают. Все консультации – по Интернету. Считаю, что это неправильно.

Пусть молодежь по Интернету набирается знаний, смотрит фильмы, заводит друзей по всему миру. А врачи и фармацевты должны хорошо выполнять свою работу и следить, как и чем лечатся больные. В наше время, конечно, тоже не было тотального контроля. Но все-таки люди так безрассудно себя не гробили. Вот об этом мне и хотелось поговорить уже давно.

Тимофеев Анатолий Андреевич, г. Пермь

В последнее время часто можно услышать нарекания в адрес наших врачей и медицины в целом. Но ведь врачи не виноваты в том, что люди, не раздумывая, травят себя разной «химией».

Все необходимое – в природе

Уже сейчас, начиная с дня Ивана Купалы, пришло время для заготовки многих лекарственных растений. И я не сижу без дела на даче, хотя огорода у меня нет, только парник с любимыми помидорами, огурцами да зелень. В этом году сделала еще две лекарственные грядки – пока с мятой и чистотелом, а потом надеюсь вырастить и более прихотливые травы. Очень много знаний о здоровье и о лекарственных растениях мне дают «Лечебные письма». Уже несколько лет выписываю в отдельную тетрадь не только рецепты лечения, но и особенности того или иного растения. Если что случится, стараюсь по возможности применять свои средства, а не бежать в аптеку по любому поводу. В результате болеть стала реже. Да, у меня гипертония, диабет второго типа и другие диагнозы. Но это не значит, что я тяжело больной человек. Уж не помню, когда в последний раз отлеживалась неделями. Вполне нормально уживаюсь со своими болячками. Если мы хотим жить полноценно, не надо ждать чудес от врачей! Надо самим стараться хоть немного разобраться в особенностях собственного организма, а также изучать природу.

Я вот каждый год обязательно заготавливаю полынь, топинамбур, иван-чай, чабрец и многое другое. С весны до поздней осени каждый день ем свою витаминную зелень, пью травяные чаи. Зато к «химии» обращаюсь лишь в крайних случаях. И, несмотря на диабет, до инсулина дело не дошло (надеюсь, и не дойдет). Даже комаров отпугиваю базиликом, листьями томата, комнатной герани и покупными пряностями. Не понимаю, как можно спать с включенным фумигатором! Если насекомые от него падают кверху лапками, что же происходит с человеческим организмом? Зачем травить себя опасными веществами? Не зря на упаковках с пластинами написаны такие строгие меры предосторожности.

Я и волосы подкрашиваю натуральным средством – ромашкой. Не понимаю, зачем девочки со школьной скамьи пользуются искусственными красителями. Неужели бабушки, мамы не могут им объяснить, что такая «химия» небезобидна? Ведь это только сначала все в порядке, но последствия проявятся со временем. То же самое относится и к аптечным препаратам. Вспомните, что происходит, когда постоянно принимаешь обезболивающие или успокоительные. Они просто перестают действовать. А если ими не увлекаться, то помогает даже четвертинка таблетки, случись что серьезное!

Да, бывают такие ситуации, когда человеку жизненно необходимы лекарства и помощь врачей. Но чем реже мы будем хвататься за таблетки по пустякам, тем позже нам придется их принимать регулярно.

Гладышева М.В., Псковская обл., г. Великие Луки

Знания доступны каждому

Сейчас мне 62 года, но и 50 никто не дает. Моей внучке 3 года, младшей дочери 7 лет. На здоровье давно не жалуюсь и старым себя не чувствую. А в 38 лет я серьезно заболел. Не вылезал из больниц почти 3 года, пока не взялся за себя сам.

Раньше не было такого количества медицинских изданий, как сейчас. Не было Интернета, и по телевизору рассказывали далеко не все. Только ходили слухи, что есть какие-то чудодейственные тибетские рецепты, но монахи держат их в секрете, и простым людям они недоступны. Говорили и о китайских массажистах, специалистах по акупунктуре, которые творят чудеса исцеления. Так получилось, что я увлекся восточной медициной. Освоил приемы самомассажа, стал интересоваться лекарственными растениями, занялся йогой, духовными практиками. Тогда же узнал одну притчу. Расскажу ее вам.

В конце XVIII века в город Токио прибыл один из старейших людей Японии, простой крестьянин, которому было 193 года. И он совсем не выглядел немощным. На вопрос знатного вельможи, в чем секрет его долголетия, он рассказал, чему научился у своих предков. В семье того крестьянина каждый месяц с 1 по 8 число все делали себе прижигание в точках долголетия. Поэтому жене крестьянина в то время было 173 года, сыну – 153, а внуку – 105 лет. Крестьянин объяснил, где именно расположены нужные точки, как воздействовать на них, чтобы не болеть и жить долго. Старика одарили рисом, деньгами и с почетом проводили домой.

На самом деле эта притча – быль. Если кто не верит, пусть обратится к статистике. На Востоке и в наше время люди живут дольше всех. Например, в Японии в 2010 году насчитали 44 449 человек, которым сейчас 100 лет и больше. Я тоже научился воздействовать на биологически активные точки. Не секрет, что главная из них находится под коленной чашечкой. Если вы накроете колено ладонью той же руки, точка будет напротив мизинца и чуть ниже, где окажется кончик вашего среднего пальца. Специалисты ее прижигают полынными «сигаретами» строго в определенное время. Но такую процедуру может правильно провести только знающий человек. Сам я пользуюсь скорлупками грецких орехов. Давно научился снимать боль и стресс, регулировать давление, справляться с различными воспалениями.

Когда-то, проявив упорство, я нашел необходимую информацию и поставил себя на ноги. Врачи, кстати, тоже очень помогли. Если хочешь жить, будешь ценить любую помощь, посланную свыше, и она окажется эффективной. Если хочешь жить, будешь и сам стремиться к знаниям, чтобы найти свои лекарства! А еще начнешь работать над собой, изменишь привычки, станешь чище и лучше. Убежден, что при таких условиях каждый человек может жить долго и счастливо. И его близкие тоже будут счастливы. Не для этого ли мы живем на свете?

Приходько В.М., г. Таганрог

ХИМИЧЕСКАЯ АТАКА НА ДАЧНЫХ УЧАСТКАХ

Каждое лето веду просветительскую работу среди своих соседей по даче. И многие уже поняли, что совсем не дело – жечь в кострах и печках разный бытовой мусор.

Дело не только в том, что загрязняются «химией» все ягоды, фрукты и овощи, которые окуриваются дымом. Даже малый вдох такого дыма – настоящая химическая атака. Говорю это не просто так. Работала преподавателем химии в военном училище и про отравляющие вещества кое-что знаю. Конечно, пластик в мусорной куче и для природы далеко не полезен, он же веками не разлагается. Но намного хуже сжигать такую гадость прямо под носом у себя и близких. Многим просто лень отнести в контейнер пакет с бутылками или остатками упаковки. Вот люди и топят мусором печку или устраивают костер. А иногда – сама видела – над тем же пламенем, когда пластик прогорит, еще и пищу готовят. Даже шашлычки! В таком случае у меня совсем слов не находится. Кажется, люди о своем здоровье вообще не думают.

Когда горят пластиковая упаковка, всевозможные плиты ДСП, искусственная кожа и прочий бытовой мусор, содержание ядовитых веществ в дыме превышает все мыслимые нормы в сотни раз! Температура печки или костра недостаточна для полного разложения токсинов. И они попадают в наши легкие и в питьевую воду, оседают на грядках. Достаточно известный факт: при горении поливинилхлорида, распространенного упаковочного материала, образуется газ фосген. Напомню тем, кто забыл историю, что именно им в войну травили солдат в окопах. А наши дачники его каждое лето вдыхают.

Отсюда аллергия, астма и другие болезни дыхательной системы. Вроде бы на даче, на свежем воздухе мы должны набираться здоровья. Ан нет – подчас травимся ничуть не меньше, чем в городе, гуляя вдоль автомагистрали.

Какой выход? Надо просто стараться вообще использовать поменьше пластика. Ходите в магазины со старой доброй авоськой, а не берите каждый раз новые пакеты. Для развесных продуктов можно завести многоразовые контейнеры, а напитки брать в стекле или бумажных пакетах. Так и на природу нагрузка меньше будет. И не придется потом жечь погребальные костры для пластиковой тары. А бытовой мусор все же лучше донести до свалки. Заодно и прогуляетесь.

Головко И.М., г. Харьков

ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ МОЛОЧНИЦУ?

Говорят, с молочницей сталкивается до трети всех женщин. Меня такая проблема тоже не миновала. Болезнь стала практически хронической. Она появлялась регулярно, пока я не разобралась с ее причинами.

Перелистала кучу литературы, разговаривала с гинекологами и инфекционистами – благо по работе приходилось с ними встречаться вне кабинета врача. Точек зрения на причины этого заболевания есть много, но все же удалось выделить общепризнанные. Собрав информацию, стала исключать из своей жизни факторы, провоцирующие молочницу. И тогда здоровье пришло в норму. Досадливый кандидоз меня давно уже не беспокоит. Вот что попало в мой список.

- Сниженный иммунитет. Как и всякая зараза, дрожжевые грибки, вызывающие молочницу, подбираются тогда, когда уменьшаются защитные силы организма. Простуда или сильный стресс – и болезнь тут как тут. Поэтому в первую очередь я занялась иммунитетом. Стала есть больше витаминных продуктов, бросила курить и даже освоила контрастный душ по утрам.
- Применение различных средств интимной гигиены, гелей. У женщин во влагалище своя микрофлора, которая защищает его от незваных гостей. Если ее постоянно уничтожать антибактериальными средствами, то на это место и придут грибки, вызывающие молочницу.
- Прием антибиотиков или гормональных средств тоже вызывает дисбактериоз и помогает молочнице. А ведь сейчас многие пьют лекарства «на всякий случай», при любом насморке или легком кашле. Я тоже, надо признаться, ими злоупотребляла.

Обязательно надо провериться у эндокринолога, так как хроническая молочница часто сопровождает гормональные нарушения. А вот сексуальное нижнее белье ее не вызывает. Оно лишь помогает ей «закрепиться», как и злоупотребление сахаром, которое тоже иногда относят к провоцирующим факторам.

Год я работала над собой. Поменяла образ жизни, почистила организм. И с тех пор про молочницу забыла. Давайте беречь свое здоровье! Ведь это не так уж и сложно.

Галина, г. Тверь

ВЫГОНЯТЬ ВОДУ НАДО РАЗУМНО

То одна, то другая моя знакомая, желая похудеть, садится на диету. А чтобы лишние килограммы уходили быстрее, многие начинают пить и мочегонные средства. В основном в ход идут таблетки и разные чаи. Но такое увлечение может быть опасным.

Сама в молодости прошла через такое: надо было срочно влезть в платье, специально приобретенное для похода к подруге на свадьбу. Только за месяц после покупки я прибавила 2 килограмма и в платье больше не помещалась. Тогда неделю пила мочегонный чай, потом еще два дня специальные сильные таблетки. Из туалета, можно сказать, не выходила – так воду гнало. Цели своей добилась,

да только после свадьбы попала в больницу с расстроенным сердечком. Причина тому не несчастная любовь, а сильное нарушение водно-солевого баланса, дефицит калия и магния, нужных сердцу. Они вымылись из организма вместе с лишними килограммами. Самое неприятное – вес потом быстро вернулся. Потому что уходил он в основном за счет воды и потери мышечной массы. А жир так и остался.

С тех пор к радикальным средствам больше не прибегаю. Похудела благодаря тому, что увлеклась походами на природу и стала нормально питаться. Знакомым же своим всегда объясняю вот что. Если ради стройной фигуры и применять мочегонные средства, то лучше использовать проверенные временем травы. Например, брусничные листья, толокнянку, петрушку, фенхель. Причем не слишком ими увлекаться. И не забывать восполнять потери микроэлементов – есть фрукты, курагу, пить компоты. Иначе можно не только почки посадить, но и сердце довести до беды.

Коновалова Мария, г. Ставрополь

ЗАКАЛЯЙТЕСЬ ПОСТЕПЕННО

Пишу в любимую газету, можно сказать, по горячим следам. В апреле, как только сошел снег и начало пригревать солнце, я переехал жить на дачу. И решил, наконец, начать закаляться.

Шел к этому долго, все откладывал и находил причины ничего не делать. Но зимние простуды совсем замучили, да и постоянная усталость одолевала. Про целительные силы холодной воды слышал много. Есть у меня и живой пример благотворного действия обливаний – мой тесть, который отличается богатырским здоровьем. На участке имеется колодец с чистейшей ледяной водой, ею я и начал обливаться по утрам и вечерам. Точнее, одно утро и один вечер. Потому что на следующий день свалился с простудой, прострелами в спине и обострением простатита. На излечение ушло почти две недели, а заниматься закаливанием я зарекся. Потом приехал погостить тесть. Он сказал типичную в таких случаях поговорку про дурака, который лоб расшибет. И просветил меня по поводу настоящего, правильного, постепенного закаливания.

Начинать надо было с обтираний мокрым полотенцем с обязательной согревающей гимнастикой. Потом потихоньку приучать организм к холодной воде, поливая ноги, руки. И только через месяц–другой переходить к полному обливанию.

Тесть взял надо мной шефство, и сейчас я потихоньку продвигаюсь к заветной цели – жизни без простуд. Впереди все лето, и надеюсь, что к осени смогу укрепить иммунитет. А пишу, чтобы другие на моем примере узнали: к здоровью надо двигаться мелкими шагами, а не форсировать события.

Болдушев Игорь, г. Никополь

НЕ БУДЕМ ЧЕРСТВЫМИ

Буквально на днях прочитал в газете новость: сотрудник милиции из Харькова спас жизнь диабетику. У больного на улице случился гипогликемический приступ, и он упал. В очередной раз поразил факт: прохожие проходили мимо, думая, что упавший человек просто пьян.

Для больных диабетом гипогликемия – опаснейшее состояние. В крови резко снижается уровень сахара. И если быстро не съесть что-нибудь сладкое, человек может впасть в кому, отчего сильно страдает головной мозг.

Мы, диабетики, об этом знаем и, выходя из дома, всегда носим в кармане по кусочку сахара и хлеба. Но ведь всякое случается... Можно ведь и забыть захватить с собой спасительную глюкозу. Наверное, в описанном случае так и произошло.

При гипогликемии возникают сильная слабость, головокружение, и человек может выглядеть как пьяный. Поэтому нам рекомендуется еще держать при себе карточку, на которой лучше указать, что мы не пьяны и срочно требуется помощь.

Тому мужчине из Харькова повезло. Среди прохожих оказался милиционер, который сообразил сбегать в магазин и купить сладкого мороженого. Но ведь могло случиться и так, что люди бы прошли мимо. А человек медленно умирал бы от недостатка глюкозы в крови!

Не понимаю, почему мы так очерствели. Почему можем пройти рядом с лежащим на улице и даже не попытаться помочь? Да, в наших городах стало много бомжей и пьяниц. Они могут разлечься прямо на тротуаре и поспать. Но почему бы не наклониться и не поинтересоваться у человека, требуется ли ему помощь?

Когда был в Санкт-Петербурге, нашей культурной столице, видел, как прямо на Невском проспекте в осенний день лежал пожилой мужчина в грязной одежде, и его куртка была задрана до груди. Мимо шли сотни прохожих, но никто даже не притормозил.

Мы с женой помогли ему сесть, одернули одежду. Он действительно был пьян, но у него был рассечен лоб, и из раны текла кровь. Мы вызвали по мобильному телефону скорую, которая забрала его, хотя фельдшер и ругался. Да, тот мужчина оказался алкоголиком, но он же не перестал быть человеком!

Почему никому в голову не приходит, что беда может случиться с любым из нас? Сердечный приступ в жару или перелом ноги на скользком асфальте... А что, если упадешь в грязь и запачкаешься? Никто к тебе и не подойдет. Наверное, об этом здесь уже писали. Я не так давно познакомился с «Лечебными письмами», зато теперь стал постоянным подписчиком.

Читатели много пишут про доброту и человечность. Значит, отзывчивых людей у нас хватает. Так давайте на собственном примере показывать другим, что нельзя в наше время быть черствыми! Только поддерживая друг друга и сохраняя человечность, мы сможем оставаться здоровым народом. Иначе никакие таблетки не помогут, если мы все закостенеем душой.

Марфов Виктор Станиславович, г. Кострома

Какое-то время назад мои волосы начали сильно выпадать. Расскажите, пожалуйста, с чем это может быть связано, и к какому врачу мне лучше обратиться, чтобы выяснить причину этого. Я пробовала делать лечебные маски, но они не помогли. Может, надо изменить питание или пройти какие-то обследования?

Землякова Антонина, г. Уфа

Почему выпадают волосы

Отвечает Инна Листок – специалист по естественным методам оздоровления.

НАЙДИТЕ ПРИЧИНУ

Уважаемая Антонина, как правило, обнаружив истинную причину потери волос, можно приостановить этот процесс и вернуть себе былую густоту шевелюры. Чаще всего алопеция (облысение) связана с неправильным и неполноценным питанием, голоданием или жесткими диетами. Волосы могут начать выпадать, если человек употребляет недостаточно белков, витаминов А, С, В1, В6, а также цинка, кремния, селена, фолиевой кислоты и др.

Второй распространенной причиной являются гормональные изменения или нарушения, в том числе связанные с неправильной работой щитовидной железы или диабетом.

Часто выпадение начинается, если на организм воздействуют токсичные, ядовитые вещества (например, при работе на вредном производстве или при долгом приеме некоторых лекарств).

Очень плохо сказываются на волосах стрессы, которые вызывают спазмы сосудов и приводят к плохому снабжению волосяных луковиц кислородом и питательными веществами. К выпадению волос могут привести заболевания желудочно-кишечного тракта и печени, инфекции и вирусы, понижение защитных сил организма, аутоиммунные заболевания. Еще одна причина облысения – это наследственная предрасположенность к нему.

ДИАГНОСТИКА

Важно понимать, что волосы начинают выпадать не сразу после воздействия неблагоприятного фактора, а через некоторое время после этого. И если вы заметили, что на расческе или на подушке остается слишком много волос, то постарайтесь вспомнить, что происходило примерно месяц назад. Может быть, у вас была серьезная стрессовая ситуация или вы долго болели? Когда причина найдена, начинайте помогать волосам – измените питание, проведите курс массажа головы и лечебных масок. При необходимости попринимайте успокоительные травы или ванны, а если некоторое время назад вы пили антибиотики, то пролечитесь бифидопрепаратами.

Если явных причин для выпадения волос не нашлось, то обязательно обратитесь к врачу. Вам могут понадобиться терапевт, эндокринолог, гастроэнтеролог и, конечно, трихолог (специалист по болезням волос и кожи головы). Доктора могут назначить биохимический анализ крови, а также анализ крови на гормоны, УЗИ щитовидки, спектральный и микроскопический анализы волоса. Спектральный анализ позволяет выявить соотношение необходимых и токсичных веществ в волосах. При микроскопическом компьютерном анализе волос рассматривается специалистом при сильном увеличении. Это помогает понять степень истончения и повреждения волос и решить, в каком уходе они нуждаются.

МАССАЖ И ПИТАНИЕ

Массаж головы способствует улучшению кровообращения, а значит – повышению питания луковиц волос. Проводите процедуру во время каждого мытья головы. По вечерам и утром расчесывайте волосы щеткой из натуральной щетины по 3-5 минут, делая массажные движения во всех направлениях. Или массируйте кожу волосистой части головы кончиками пальцев, сочетая процедуру со втиранием репейного или касторового масел. Смешайте одну капсулу витаминов группы В с 2 ч. л. репейного масла, добавьте несколько капель лимонного сока и вотрите смесь в корни волос. Затем закройте волосы шапочкой и повяжите полотенцем. Через час смойте маску.

Вымойте голову теплой водой без мыла; затем, мягко массируя кожу головы, вотрите в кожу поваренную соль. Продолжительность массажа – 10-15 минут. Промойте волосы. Повторить эту процедуру не менее 6 раз.

Следите за качеством питания. Ешьте отруби, цельные крупы, шампиньоны и зеленый горошек, в которых много витаминов группы В, а также не забывайте про свежие овощи, фрукты и зелень, в которых достаточно витамина С. Ешьте творог, сыр и орехи, постную говядину и курицу, чтобы организм не нуждался в белках и цинке. Кремний получайте из чеснока, а каротины – из красных и оранжевых овощей, которые ешьте с растительным маслом для лучшего усвоения.

ТРАВЫ ДЛЯ ВОЛОС

- Очень хорошо укрепляет волосы и препятствует их выпадению обычная крапива. Лучше всего использовать молодую крапиву, срезанную до цветения. Приготовьте отвар из нее, остудите до 40° и споласкивайте им волосы после мытья.
- Залейте 8 ст. л. липового цвета 0,5 л воды и кипятите около 5 минут. Этим отваром мойте голову в течение месяца. Если наступит улучшение, продолжайте проводить эту процедуру.
- 2 раза в неделю мойте голову отваром корня лопуха (4 ст. л. лопуха на 1 л воды). Можно включить в отвар 1 ст. л. с горкой шишек хмеля.
- Корни репейника, или лопуха большого, сложите в кастрюлю, залив водой, чтобы она только покрыла содержимое, поставьте в духовку. Кипятите до полного размягчения корней. Остудите и процедите отвар. Смачивайте корни волос этим отваром ежедневно.



На вопросы отвечает психолог Мария Лобанова

Головные боли на нервной почве

Последнее время на меня столько навалилось – муж потерял работу и долго не мог найти новую, у дочки с зятем постоянные конфликты. Да еще и финансовые проблемы. Все стали нервные, друг с другом спокойно не разговаривают. От всего этого у меня начались приступы головных болей. Что делать?

Майя Кондратьевна Беликова, г. Ухта

От тяжелых жизненных ситуаций никто не застрахован. Очень важно, как люди ведут себя, как проживают трудные времена. Долгое нервное напряжение не может остаться без последствий. Головную боль может вызвать хроническое напряжение мышц шеи и плечевого пояса, что затрудняет кровоснабжение мозга. В этом случае вам помогут расслабляющая гимнастика и массаж. Хронические мышечные напряжения часто возникают при постоянном сдерживании эмоций. Не стоит их сдерживать и контролировать волевым усилием, а надо учиться управлять ими. Если по какой-то причине пока вы не можете поговорить со своими близкими, то напишите письмо каждому члену семьи. Опишите свои чувства, тревоги, можете что-то посоветовать. Письма можете и не отдавать адресатам. Но когда, по вашему мнению, придет время разговора, вы будете к нему готовы. И обязательно обратитесь к врачу, нервное напряжение может быть только одной из причин ваших головных болей.

Мамина болезнь

Так получилось, что после развода я снова вернулась жить к маме. Все было хорошо, пока в моей жизни не появился мужчина. Ее как подменили. Почему-то именно когда я собираюсь на свидание, у нее поднимается давление. Она начинает пить лекарства и говорит, что не может остаться одна, что посвятила мне жизнь, а я – эгоистка. Мне маму очень жалко, но она требует невозможного…

Ирина С., г. Тверь

Дорогая Ирина, наверняка мама поняла, что ваша личная жизнь изменилась. Она тревожится, что новые отношения тоже могут вас ранить. Волнение провоцирует приступ гипертонии. Вы пишете: «Все было хорошо». Могу предположить, что ваша жизнь с мамой после развода очень напоминала ту, что была до замужества. И мама снова почувствовала всю ответственность за вас и вашу судьбу. Для родителей мы навсегда остаемся маленькими детьми. В вашем новом поклоннике она не только видит угрозу для вас, но и боится, что нарушится ваша с ней близость. Прекрасно, что вы встретили друга. Вы взрослая женщина и имеете полное право самостоятельно строить новые отношения. Спокойно объясните это маме. Расскажите ей все, поделитесь с нею, скажите, что познакомите ее со своим другом. Скорее всего, этого она от вас и ждет. А если перед очередным вашим свиданием маме опять станет плохо, дайте ей лекарство, уложите в кровать, посидите с нею. Скажите, что вы ее любите и очень волнуетесь, но сейчас должны идти. Позвоните ей в течение вечера, спросите о самочувствии. Думаю, вам удастся справиться со сложившейся ситуацией.

Как защититься от грубости

Я очень тяжело переживаю грубость, особенно от посторонних людей – в транспорте, в магазине. Как только слышу повышенный голос, оскорбительные слова, сразу впадаю в ступор. Меня начинает мутить, сердце колотится… Испытываю растерянность, обиду. Потом долго прокручиваю ситуацию, и мне становится еще хуже. Пожалуйста, научите как-то защищаться от хамства.

Инна Михайловна Лапина, г. Сыктывкар

К сожалению, мы часто сталкиваемся с необоснованной грубостью и хамством в общественных местах. Обычно это случается совершенно неожиданно, застает врасплох. А публичное оскорбление переживается очень тяжело. Примите несколько советов по «самозащите».

- Если есть возможность, выйдите из зоны конфликта, сделайте несколько шагов в сторону. Не оставайтесь напротив обидчика, лучше встаньте сбоку. Таким образом вы прервете непосредственный контакт. Согласитесь, достаточно сложно ругаться с пустым местом.
- Попробуйте мысленно поместить грубияна в телевизор и отключить звук. Так вы дистанцируетесь от неприятной ситуации.

Возьмите на вооружение упражнение, построенное по принципу визуализации.

- Представьте, что вас с головы до ног омывает поток чистой воды. Во всех культурах вода считается символом чистоты и силы. Ведь вода неуязвима. Чистый родник невозможно испортить, бросая в него грязные слова, – вся грязь попросту смывается. Представляя себя в окружении чистой воды, вы укрепляете свою энергетическую защиту. Если научиться удерживать этот образ, то ваши личные границы будет очень сложно нарушить.

Прокручивая в голове подробности ссоры или скандала, вы продолжаете оставаться в негативном пространстве и ухудшаете свое состояние. Постарайтесь как можно быстрее оборвать мысленный диалог со своим обидчиком. Вы же не хотите, чтобы чужая грубость влияла на вашу жизнь и здоровье.

Здоровье печени

Всю жизнь наша печень мужественно принимает на себя удары, оберегая внутреннюю среду организма от вредных веществ и вырабатывая множество необходимых нам соединений. Когда же печень сама заболевает, то часто не сразу дает нам это понять. По каким же признакам можно узнать, что печени нужна помощь, и как эту помощь оказать? На вопросы газеты «Лечебные письма» отвечает кандидат медицинских наук, доцент кафедры терапии, клинической фармакологии и скорой медицинской помощи МГМСУ Е.И. ВОВК.

– Елена Ивановна, какие болезни печени сегодня самые актуальные?

– Долгое время считалось, что самые распространенные болезни печени – это вирусный гепатит и алкогольная болезнь печени, которая неминуемо приводит к циррозу, печальному уделу много пьющих людей. Но в последние 10-15 лет картина резко изменилась. На первое место по распространенности вышло другое заболевание – неалкогольная жировая болезнь печени (сокращенно НАЖБ). Согласно исследованию, которое проводилось в 145 поликлиниках в 16 городах России, НАЖБ обнаружили у 27% пациентов, пришедших на прием к терапевту совсем по другому поводу.

В конце XX века выяснилось, что изменения в печени у тучных пациентов, не употребляющих алкоголь, очень сходны с картиной алкогольного поражения печени. Долго искали название этому заболеванию и в итоге назвали его «неалкогольная жировая болезнь», поскольку его начало связано с простым ожирением печени.

– Каковы причины такой распространенности НАЖБ?

– Как и у других «болезней цивилизации», самая частая причина – гиподинамия и ожирение. Когда человек на фоне стресса или гипертензии еще и переедает – это прямая дорожка к сахарному диабету и болезням печени, потому что именно печень «командует» обменом холестерина. Добавьте загрязнение воды и пищи промышленными токсинами и пищевыми добавками, несбалансированное питание, повальное увлечение экстремальными диетами и т.д. А если еще вспомнить, каким воздухом мы дышим и сколько лекарств принимаем за сутки, то ясно, что в таких условиях печени действительно трудно сохранить здоровье.

– Что же происходит с печенью при НАЖБ?

– Нарушается жировой обмен, в результате чего происходит избыточное отложение жиров в клетках печени – гепатоцитах. Клетки печени повреждаются, что может приводить к различным патологиям, от хронического воспаления до отмирания гепатоцитов. А возможные последствия – это развитие онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, нарушение выделения желчи, синтеза белков, обмена аммиака. Может снижаться переносимость алкоголя, лекарств, способность организма к физической и интеллектуальной нагрузке.

– Как исправить эту ситуацию?

– Сегодня большинство людей живут в крупных городах. Мегаполис – это особый стиль жизни с высоким уровнем стресса и отсутствием достаточного отдыха. От печени в таких условиях требуется гораздо больше, а значит, и она сама нуждается в особой заботе.

Главные проблемы – это высокая калорийность питания и его низкая функциональность. По калориям мы переедаем раза в два. А функциональное питание означает, что каждый кусок еды, положенный в рот, должен работать на здоровье, а не на калории. В развитых странах это давно учитывается, но не у нас.

Суточный рацион городского жителя, у которого нет больших физических затрат, но зато высока стрессовая нагрузка на нервную систему, должен составлять не более 2000 килокалорий в день! А лучше 1700-1500. В этих условиях каждая съеденная нами ложка должна содержать полезные компоненты: микроэлементы, незаменимые аминокислоты, витамины, полиненасыщенные жирные кислоты.

– На что ориентироваться в питании? Что можно, что нельзя?

– В рационе нужно ограничивать сахар, картофель, мучное и каши из дробленого зерна. Печень быстро превращает избыток этих «легких» углеводов в жир, увеличивая риск сахарного диабета.

Не перегружайте печень белками. Обязательно употребляйте продукты с растительным белком, поскольку они не содержат холестерина, который всегда есть в мясе. Чтобы определить суточную норму белка, нужно умножить свой вес в килограммах на 0,8.

Нельзя систематически есть консервы, копчености и жареную пищу – они содержат крайне вредные для печени и организма вещества. И не увлекайтесь животными продуктами, в которых много холестерина – его нам нужно не более 300 мг в сутки. А вот с незаменимыми полиненасыщенными жирными кислотами (ПНЖК) в нашем привычном рационе дело обстоит плоховато.

– Почему же это так?

– Природными источниками ПНЖК являются эссенциальные фосфолипиды – их еще называют лецитином. А содержится лецитин в яичном желтке, натуральном молоке, рыбе холодных морей, орехах (кроме арахиса), семечках – особенно кунжутных и льняных, оболочках злаков и нерафинированном растительном масле холодного отжима – больше всего в льняном, кунжутном и соевом. Эти продукты мы едим не слишком часто, а они обязательно должны входить в ежедневный рацион здорового функционального питания.



Но нужно помнить, что эти продукты высококалорийны, поскольку там много насыщенных жиров. Например, в 100 г растительного масла 900 килокалорий. Их избыток так же опасен, как и лишний холестерин.

– Из-за ожирения?

– Да. Именно ежедневный избыток калорий, получаемых из мяса, хлеба, сладостей и рафинированного растительного масла, приводит к ожирению, жировой болезни печени и сахарному диабету 2-го типа. Поэтому, выбирая продукты, ориентируйтесь не только на количество холестерина, но и на суммарную калорийность суточного рациона. У человека, не несущего физических нагрузок, она не должна превышать 2000 ккал/сутки. В течение дня можно съедать не более 30 г жиров, из которых не менее 15 г должны составлять ненасыщенные жиры. Ежедневно съедайте также 500-700 г сырых несладких овощей, бобовых и фруктов.

– Вы говорили, что надо есть рыбу. Какие ее виды рекомендуете?

– Омега-3 ПНЖК содержатся не в любой рыбе, а только в рыбе северных морей, которая нагуляла свой жир в холодных водах. Рыба экваториальных морей в этом смысле для нас бесполезна, а зачастую является источником токсинов, таких как органические соли ртути и мышьяка. Но северная рыба, содержащая омега-3 ПНЖК животного происхождения (эйкозаноиды), – не единственный источник этих необходимых веществ. Человеку точно так же полезны другие омега-3 ПНЖК – линоленовая и линолевая жирные кислоты, которых, как мы уже говорили, много в свежем молоке, бобовых, зеленых частях растений, орехах, семечках и, наконец, в привычном для русского человека льняном масле и семечках льна. Льняное масло содержит около 50% полиненасыщенных жиров. Но не забывайте, что полезные вещества содержит только масло, произведенное посредствам холодного отжима. Если это масло нагревают в процессе отжима или на сковородке, оно теряет полезные омега-3 кислоты и становится источником насыщенных высококалорийных жиров.

– Как, на ваш взгляд, бороться с гиподинамией и ее последствиями?

– Конечно, необходимо двигаться как можно больше. Это могут быть как занятия в спортивных залах, так и прогулки и пробежки в парках. Движение (но не поднятие тяжестей) позволяет правильно сжечь лишние калории, восстанавливает в печени нормальное кровообращение, которое страдает при сидячем образе жизни. А тем, кто все же мало двигается, я бы порекомендовала сократить поступление калорий с пищей до минимального количества.

– Многих волнуют вопросы чистки печени. Как вы к этому относитесь?

– В нормальных условиях печень ежедневно очищается путем выделения желчи. Чтобы этот процесс был эффективным, необходимо ежедневно включать в рацион питания желчегонные продукты: растительное нефильтрованное масло, цитрусовые, горькие или терпкие зеленые овощи и корнеплоды, бобовые, сыр, яйца. А вот разовая чистка печени с диким количеством масла и лимоном ее здоровье не улучшит, зато может спровоцировать острый панкреатит или желчную колику, когда поможет только операция.

Здоровье печени требует ежедневной заботы. Ее основа – физическая активность, функциональное питание, умеренное употребление алкоголя и ежегодная диспансеризация для выявления скрытой патологии печени, которая часто болеет без боли.

– Как помочь печени восстановиться, не запуская болезнь?

– Помимо рационального питания и регулярной адекватной физической нагрузки существуют лекарственные препараты, способствующие улучшению работы печени – гепатопротекторы. Для человека без тяжелых патологий печени они могут отчасти стать заменой уже перечисленных продуктов, которые так редко присутствуют на нашем столе.

Существуют 2 категории веществ, входящих в состав гепатопротекторов. К первой относятся защищающие печень растительные вещества, например расторопша – традиционный народный гепатопротектор. Но, к сожалению, в любом растении содержатся токсические вещества, потенциально опасные для печени.

Гепатопротекторы второй категории созданы на основе современных технологий. Это, например, препараты высокоочищенных эссенциальных фосфолипидов, то есть вещества природного происхождения, но полученные путем высокой очистки. Они не только защищают, но и восстанавливают структуру клеток печени.

– Как заметить, что печень перестает справляться со своими обязанностями?

– Печень – «молчаливый» орган, ранние стадии ее патологии часто протекают почти бессимптомно. Занятой человек не обращает особого внимания на периодические неприятные ощущения в верхней части брюшной полости. А это может быть связано с увеличением печени – она воспаляется и растягивает свою оболочку. Еще печень может сигналить о своем неблагополучии состоянием постоянной слабости и апатии, сонливостью, тошнотой, кожным зудом, ухудшением качества волос. Но вряд ли обычный человек свяжет такие симптомы с началом заболевания печени или ее жировой болезнью.

Стоит также обратить внимание на такие патологии, как геморрой, варикозная болезнь. Когда кровь застаивается, печень начинает страдать.

Чтобы правильно оценить состояние печени, необходимо сделать УЗИ, сдать анализ крови на «печеночные пробы» и вирусный гепатит, посетить гастроэнтеролога. Делая это ежегодно и регулярно, вы избежите многих напастей.

Беседовал Александр ГЕРЦ

Два года назад была в моей жизни черная полоса, когда я чуть не потерял работу, поссорился с женой и полностью измотался. Да еще на нервной почве чуть не слег. Многие знают, что такое случается, когда в семье кто-то заболевает.

Учиться никогда не поздно

Заболела моя мама – варикозное расширение вен. Появились отеки, тяжесть в ногах, боли, а по ночам еще и судороги. Вены у нее были увеличены уже давно, ведь она всю жизнь на ногах и дома, и на работе. Но мы как-то легкомысленно к этому относились, запустили болезнь до такой стадии, что ходить ей стало очень тяжело. Пришлось согласиться даже на операцию, другого выхода мы уже не видели, потому что лекарства и аптечные мази не помогали. Но примерно через год после операции все началось сначала.

Для нашей семьи мамина болезнь оказалась настоящей катастрофой, потому что раньше мама сидела с детьми, а мы с женой работали. Старшего, Петю, попробовали водить в детский сад, но воспитатели и врачи сказали, что ребенок ослабленный, и ему лучше быть дома. Стали искать няню – оказалось, это не по нашим деньгам. У нас ведь еще младшая дочка, Катюша, которой было полтора года, когда жене пришлось выйти на работу. А родственников у нас поблизости не было, кроме моей мамы. Вот она и согласилась нам помочь. Все шло хорошо, но когда мама слегла, нам пришлось очень туго.

Детей все-таки отдали в садик, и вот они начали болеть. Неделю ходят – десять дней лечатся, причем по очереди. Сидеть с ними на больничном мы с женой тоже сначала договорились по очереди, как и навещать мою маму в больнице, и заниматься домашними делами. Вот только на работе в мою сторону начали косо посматривать, а ответственных заданий уже не давали. Тогда я предложил жене распределять время не по справедливости, а по уму. Все-таки у меня зарплата больше, поэтому жертвовать моей работой неразумно. Но Лена обиделась, она очень любила свою работу и тоже не хотела ее терять.

Так мы с женой впервые серьезно поссорились. Был выходной, но чувствовал я себя ужасно: голова трещала от недосыпания и от домашнего скандала. Меня даже подташнивало. Кажется, снова давление подскочило, а день только начинался, надо было многое успеть. Сначала сходить к маме в больницу, потом в магазин, потом обязательно погулять с Катюшей, которая на этот раз подхватила в садике коклюш...

В магазине мое внимание сразу же привлекла одна бойкая старушка. Она внимательно читала, что написано на упаковках, а потом начала обсуждать с продавцом, что полезнее да сколько стоит. Я старался вспомнить, кого же мне напоминает эта женщина, но она первая меня узнала: «Федоров! Ты ли это? Ну что стоишь столбом, иди сюда скорее!» Точно, Антонина Васильевна, моя учительница ботаники! Сколько ж лет прошло?

Я заулыбался, увидев свою школьную учительницу, а ведь в детстве, наверное, убежал бы и спрятался. «Федоров, да на тебе лица нет! Болеешь, что ли? Бери сумки, поможешь донести. Потом будем чай пить, и не спорь. Рассказывай, что случилось». Так я и оказался у Антонины Васильевны в гостях, несмотря на свои домашние планы.

Учительница моя давно уже на пенсии, прожить на которую действительно нелегко. Откуда у человека столько энергии, непонятно. И стол она собрала, быстренько приготовив угощение, и развеселить меня все время пыталась: «А помнишь, Федоров, как ты у меня мяукал на уроке, как в крестики-нолики играл, как весь класс увел на крышу, а я вас искала по всей школе?» Я-то помню, а вот у нее как это все в голове держится? Ведь еще в мои детские годы она была в преклонном возрасте. Значит, сколько ей сейчас? Лет сто, что ли? Но спрашивать я, конечно, не стал. Вопросы Антонина Васильевна сама задавала.

Пришлось мне все рассказывать про мамины вены, про жену, детей и свое давление. Учительница моя слушала очень внимательно, а потом и говорит: «Посмотри на меня, Коля. Я похожа на больную и несчастную? Думаешь, я сижу на модной диете или пью дорогие витамины? От многих болезней меня спасли травы, а ты, Коля, всю мою ботанику мимо ушей пропустил, хоть я тебе троечку и поставила. Так что теперь бери тетрадь и пиши». Взял я с полки чистую школьную тетрадку и начал записывать, как примерный ученик, народные рецепты и все, что мне Антонина Васильевна про травы диктовала.

Домой я вернулся поздно. Лена, конечно, рассердилась, но я ей с порога заявил: «Хватит ныть, будем лечиться!» Жена сразу заинтересовалась рецептами и уже на следующий день начала готовить лекарства.

Для маминых вен нужна была настойка из цветов конского каштана, а их пришлось еще поискать. Но Лена очень быстро все организовала – написала своим родственникам, и они сразу же выслали бандероль. Так что к выписке из больницы лекарство было готово.

Мазь лечебную тоже сами приготовили, потом еще травяные ванночки для ног делали и поставили маму на ноги. Дочке сделали по рецепту Антонины Васильевны чесночно-медовую смесь для растираний, и коклюш у нее прошел быстрее, чем у других детей.

Всю семью выручила моя учительница. Мы с женой и сейчас ей позваниваем. Антонина Васильевна многое знает о лекарственных растениях, а кроме того, это добрая, отзывчивая женщина.

Я очень ей благодарен и теперь жалею, что на ее уроках играл в крестики-нолики.

Федоров Н., г. Нижний Новгород

Где ты, золотое сердце?

Скучно одной. Вдова, 61 год (155-62), православная, добрая, веселая, хорошая хозяйка, без вредных привычек. Занимаюсь гимнастикой, езжу на скутере. Пять лет назад мы с мужем переехали из города в деревню. Муж два года назад умер. Дети остались в городе. Живу одна в огромном доме. Есть большой сад, огород, держу коз и кур. Пенсия хорошая. У нас лес, речка. Хотелось бы познакомиться с неполным работящим мужчиной, ведущим здоровый образ жизни, с золотым сердцем, чтобы он стал верным другом.

Шавензовой В.М., Мордовия, тел.: 8-83453-255-57 (дом.), 8-927-979-41-63 (сот.)

Одному и есть не хочется

Одинокий мужчина, 64 года (173-72), живу в своем доме со всеми удобствами. Дети взрослые, самодостаточные. Есть сад, огород, кролики. Ни разу не покупал в магазине овощи и мясо. Предпочитаю свое, пока есть силы. Только вот одному как-то скучно. Бывает, и есть не хочется, и готовить тоже... Вино я не пью. Иной раз закуришь – и аппетит проходит, и ничего не хочется. Вот поэтому и решил найти свою половинку, согласную на переезд ко мне. Вам 60-70 лет, вы честная, преданная, не ленивая, не обремененная детьми и внуками (пусть ездят в гости), не очень полная. Хотелось бы пожить вдвоем, для себя. Пенсии мне пока хватает, а не хватит – можно и поработать. Я механик и строил все в основном сам. Никакой работы не боюсь и стремлюсь найти подобную женщину, чтобы скучно не было и на глупости не тянуло.

Чигасов Владимир Витальевич, Ленинградская обл., п. Мга, тел. 8-965-785-40-45

Создадим православную семью

Познакомлюсь с одиноким воцерковленным мужчиной 45-60 лет, ростом не ниже 175 см, желательно вдовцом. Вы без вредных привычек, материальных и жилищных проблем, желательно с авто. Я вдова, добрая, заботливая, надежная, верующая. Образование высшее. Мне 52 года, стройная, высокая, длинные волосы. Живу с мамой, дочка – отдельно, уже замужем. Дом с удобствами, сад-огород, около монастыря. Рядом река и сосновый лес.

Надежда, тел. 8-920-440-07-24

Напиши мне, добрый друг!

Хочу найти доброго порядочного мужчину, любящего огородничество, животных и сельскую жизнь. Мужчину несудимого, мало пьющего, который тоже устал от одиночества и хочет найти доброго друга. Мне 53 года, вдова, рост 168 см, по гороскопу Телец. Живу в сельской местности. Есть небольшое хозяйство. Веду здоровый образ жизни, без вредных привычек. Жду письма.

Адрес: Ивановой А., LV-4133, Латвия, Яунпиебалга, п. Зосены, дом Диевмагонес

Для семейных отношений

Мне 37 лет, рост 182 см, инвалид по зрению 2-й группы. Познакомлюсь с женщиной-инвалидом для семейных отношений. Звонить можно с 8 до 24 часов.

Адрес: Николаю, 187300, Ленинградская обл., Кировский р-н, ст. Мга, Комсомольский пр., д. 64, кв. 118. Тел. 8-921-423-65-54

Пишу духовные стихи

Ищу подругу в Липецке, верующую, православную. Ваши интересы: поэзия, песни, искусство (рисование), природа. Мне 69 лет. Пишу духовные стихи.

Адрес: Пономаревой А.Н., 398016, г. Липецк, д/в

Люблю животных, природу

Молодой человек 1980 года рождения, романтичный, пишу стихи. Имею группу инвалидности. Не скрою – у меня слабый психоз, но я умею с ним справляться. Внешне симпатичный. Живу с родителями в своем доме с печным отоплением, имею небольшой питомник. По характеру меланхолик, иногда люблю просто побыть один. Компании не люблю, готовить и стирать тоже. Люблю животных и лес, катание на лыжах, велосипеде. Хотел бы познакомиться с девушкой до 28 лет без детей, с тонкой и светлой душой, хорошей хозяйкой, чуткой, не избалованной, без вредных привычек. Вы худенькая, может, с физическим изъяном (незаметным). Мечтаю о девушке из прекрасного Ленинграда.

Адрес: Фунтикову Олегу, 214019, г. Смоленск, п/о 19, а/я 2

Ищу спутницу жизни

Мне 37 лет (180-65), холост. Добрый, тихий человек, верующий, люблю животных (есть кот и другие). Инвалид 3-й группы после службы. Живу с отцом-пенсионером в частном доме. Есть баня, огород, сад. Я работал фельдшером, огородником. Ищу добрую, верующую женщину для совместной жизни у меня, хозяйку в дом и будущую семью. Вы без вредных привычек.

Адрес: Жбанову Дмитрию Владимировичу, 182500, Псковская обл., г. Невель, ул. Нахимсона, д. 3. Тел. 8-953-247-72-34

Если и вы одиноки

Хочу найти подругу – женщину 50-55 лет, которой, как и мне, не хочется быть одной. Люблю природу, лес, животных, чтение. А может, найдется и мужчина, которому одиноко. Будем поддерживать друг друга. Пишите, если вы одиноки, если вам нужны забота и внимание.

Адрес: Zeifert Elena, 86600, Finland, Haapavesi, Rauhaniementie, 12B6

Застенчивый, однолюб

Надеюсь познакомиться с хорошей девушкой. Мне 28 лет, вредных привычек нет, живу один, работаю. По образованию повар, кормлю людей. Я очень скромный и застенчивый, по натуре однолюб. Надеюсь, что моя холостяцкая жизнь все-таки закончится.

Алексей, Московская обл., тел. 8-963-671-20-88

Не хватает друзей

Очень хочу найти друзей и подруг. Мне 30 лет. Если кому одиноко, пишите, буду очень рада вашим письмам!

Адрес: Миннехановой Гульнаре, 422190, Татарстан, Мамадышский р-н, совхоз Мамадышский, ул. Подгорная, д. 9

Любовь к животным обязательна

Хочу познакомиться с добрым, заботливым мужчиной без проблем и зависимостей. Любовь к животным обязательна. Мне 35 лет, высокая, полная, без прошлого. Есть проблема со здоровьем. Православная. Предпочтение – мужчинам до 60 лет.

Адрес: Новосельцевой Дарии, 115432, г. Москва, д/в

В жизни нужна опора

Мне 58 лет, средней полноты, рост 163 см. Буду рада знакомству с одиноким мужчиной 60-65 лет, без вредных привычек и проблем, с доброй душой. Хочется опереться на мужское плечо. Живу в своем доме. Мои интересы: народная медицина, цветы, кулинария.

Адрес: Постельняк Галине Ивановне, 353200, Краснодарский край, ст. Динская, ул. Станичная, д. 64а. Тел. 8-952-852-30-55

Вы добрый и ответственный

Одинока, 52 года, инвалид 2-й группы по общему заболеванию. Живу в двухкомнатной городской квартире. Проблем нет. Познакомлюсь с добрым, ответственным мужчиной. Желательно (но не обязательно) из близлежащих областей – Оренбургской, Челябинской, из Татарии или Башкирии. Можно из сельской местности. Мужчина может быть старше меня.

Светлана, тел. 8-952-728-81-38

Одинокая и независимая

Познакомлюсь с мужчиной 65-70 лет, можно с инвалидностью. Мне 63 года, вдова уже 7 лет. Во всех отношениях нормальная женщина. Есть квартира, но живу в доме со всеми удобствами, в городе. Есть баня, огород, теплица, гараж. Ни от кого не зависима.

Нина, г. Сызрань, тел.: 8-846-462-21-12 (дом.), 8-902-299-02-32

Приятный, спокойный

Мне 45 лет, рост 165 см. Спокойный, добрый, имею огород, дом. Детей нет, не судим. Приятный, но очень одинокий. Буду рад знакомству с приятной хозяйственной женщиной, пусть даже старше. Я хороший строитель.

Сергей, Пермский край, тел. 8-951-956-41-93

Живу у моря

Мне 30 лет (163-54). Выгляжу молодо, светлая, глаза карие. Добрая, отзывчивая, серьезная. Пока не встретила человека, с которым можно создать семью и родить ребенка. Хотелось бы найти уравновешенного, доброго мужчину, можно с ребенком, русского, не судимого. Вы простой, порядочный и непьющий, ростом не ниже среднего, согласны на переезд ко мне. Живу у моря в небольшом курортном городке.

Наталия, 353860, Краснодарский край, г. Приморско-Ахтарск, тел. 8-928-241-54-95

Хочу любить и быть любимой

Мне 60 лет, жильем обеспечена, есть дача. Оптимистка, люблю жизнь, интересы разносторонние. Хочется быть нужной, жить для кого-то. Дети далеко, у них свои семьи. Может, откликнется мужчина порядочный, непьющий.

Адрес: Ниловой Ларисе Сергеевне, 175400, Новгородская обл., г. Валдай, ул. Труда, д. 58/55, кв. 5. Тел. (дом.) 8-816-662-00-61

До конца дней

Надеюсь найти хорошего друга и мужа. Мне 63 года, рост 168 см, средней полноты, вредных привычек нет. Я вдова, чуткая, отзывчивая пенсионерка. Живу в трехкомнатной квартире со взрослым сыном. Хочу познакомиться с мужчиной до 65 лет, можно моложе, желательно из Новосибирска или ближайших городов. Отзовитесь, настоящие мужчины!

Адрес: Колесниковой Надежде Максимовне, 630075, г. Новосибирск, ул. Танковая, д. 19, кв. 53. Тел. (дом.) 273-51-96

Ищу православную подругу

Мне 55 лет. Ищу подругу жизни, православную. Будем жить по книге «Домострой» в Нижегородской области, в г. Урень. Древнеправославная книга – это спасение нашей жизни и нашего государства. И еще хочу найти друзей из Уренского района.

Адрес: Мосину Олегу Петровичу, 614046, г. Пермь, Парковый пр., д. 41Г, кв. 9. Тел. 8-909-107-33-50

На всю оставшуюся жизнь

Украинка, 55 лет (161-60), живу одна в своем доме. Хозяйственная, люблю домашний уют. Желаю познакомиться с непьющим, несудимым и нежадным мужчиной, своей половинкой. Возраст – в пределах разумного.

Адрес: Ховалкиной Л.Г., 352742, Краснодарский край, ст. Новокорсунская, тел. 8-918-29-34-412 (ул., д. нет)

Дома поют птички

Мне 63 года, вдова. Уже и внучка выросла, учится. Хочется найти свою половину – надежного, умного, порядочного человека. Вы не старше 63 лет, рост 170-175 см, неполный, с добрым сердцем, ясным умом и умелыми руками, непьющий и несудимый. Я люблю природу, цветы. Дома у меня поют птички, они успокаивают. Буду ждать звонков из Мурманска, Мурманской области, Карелии, а также из Санкт-Петербурга. Звоните с 19 до 22 часов.

Адрес: Самохваловой Зое, 183031, г. Мурманск, ул. Миронова, д. 14, кв. 53. Тел. +7-964-688-04-45

Горе и радость – пополам

Мне 50 лет, православная женщина без вредных привычек. Живу в частном доме, есть огород. Рост 160 см, неполная, серьезных заболеваний нет. Люблю природу, цветы, работу на земле. Родители умерли, детей нет. Очень тяжело одной. Только вера в Бога поддерживает, дает силы. Хочу встретить простого одинокого мужчину 50-60 лет, не очень полного, можно с группой инвалидности, согласного на переезд ко мне. Будем делить горе и радость пополам, помогать друг ругу.

Московская область, г. Одинцово, тел. 8-916-37-6-37-95

АНЕВРИЗМА ПОСЛЕ ИНФАРКТА

В 2006 году был инфаркт и, как следствие, сердечная аневризма. Врачи сказали, что помогла бы только операция, но делать мне ее нельзя. Вот и не знаю, что делать. Хочется дождаться сына из армии, увидеть внуков. Одна надежда на вас. Помогите, если можете!

Адрес: Гамиловой Флоре Ханифовне, Башкортостан, г. Нефтекамск, ул. Социалистическая, д. 95, кв. 105

У СЕСТРЫ ГИДРОЦЕФАЛИЯ

Сестре поставили диагноз гидроцефалия. У нее постоянные головные боли, головокружения, высокое давление. Голова трясется, ноги как ватные, слабые, трудно ходить. Сестре 68 лет. Она всегда приходила на помощь людям, а вот сейчас сама очень нуждается в помощи. Мы надеемся на добрых людей и ждем ваших писем. Рады любому совету.

Адрес: Костиной Людмиле Петровне, 425355, Республика Марий Эл, г. Козьмодемьянск, 3-й мкр-н, д. 6, кв. 59. Тел. 7-917-716-86-54

НЕ УСНУТЬ ОТ БОЛИ

Милые люди, помогите моей подруге! Она уже год не спит – страшные боли от поясницы до пальцев ног. Гипоневропатия – вроде бы такой диагноз. Профессора, таблетки – ничего не помогает. Есть ли обезболивающее средство? Еще у дочери много белка в моче.

Адрес: Земченко Ф.Н., 111558, г. Москва, ул. Молостовых, д. 14, корп. 2, кв. 18

ХОЖУ ПО ДОМУ С ХОДУНКАМИ

Я упала 3 года назад, и получился разрыв шейки бедра. Еще у меня большая пупочная грыжа. Также 3 года назад появился шум в ушах. Капли, которые прописал лор, не помогли, шум стал только сильнее. Невролог после обследования сказала, что у меня зашлакованы все сосуды мозга, а от этого нет никакого лекарства, но мне что-то не верится. Очень прошу, если кто сталкивался с такими болезнями, отзовитесь! Я не могу спать, даже снотворное не помогает. Посоветуйте что-нибудь и для шейки бедра. Хожу по дому с ходунками. Мне 96 лет, но я хочу жить.

Адрес: Надежде Яковлевне, 2044, Молдова, г. Кишинев, ул. А. Руссо, д. 59/4, кв. 191

ЛЕЙКОПЛАКИЯ ВО РТУ

Болею 5 лет, диагноз веррукозная лейкоплакия слизистой верхнего нёба. Три раза оперировали, делали креодиструкцию, но потом опять все повторялось. Прошу всех, кто знаком с таким недугом: пожалуйста, пришлите рецепты и советы!

Адрес: Андреевой Людмиле Петровне, 195265, г. Санкт-Петербург, ул. Черкасова, д. 11, корп. 1, кв. 27

КИСТЫ И УЗЛЫ

Меня и маму мучают кисты и узлы щитовидной железы. Мама отработала 45 лет на вредном химическом производстве. У нее кисты и узлы увеличиваются. Ее трясет, выступает пот, состояние ужасное. А у меня, видимо, по наследству тоже образовался узел. Слышали, что помогают корни лапчатки белой, но не можем их достать. Ведь ее можно выращивать в домашних условиях, прямо в горшочках. Но где взять семена? Очень прошу нам помочь. Маме 71 год, и на нее просто жалко смотреть. У нее быстрая утомляемость, сонливость, раздражительность.

Адрес: Павловой Елене Юрьевне, 150047, г. Ярославль, ул. Добрынина, д. 25а, кв. 47

ОЧЕНЬ УСТАЛА ОТ ПСОРИАЗА

Мне 35 лет, есть муж и двое деток, все хорошо. Но у меня псориаз, тело поражено уже на 80%. Я устала от этой болезни, ужасно мучаюсь. Пью льняное масло и мажусь им. Слышала, что хорошо помогает минерал «чертов палец», но в аптеке его нет. Может, кто-то вылечился от этой болезни и поделится со мной рецептом?

Адрес: Коростелевой Лилии Ринатовне, 457100, Челябинская обл., г. Троицк, в/ч 33, 35-2

Список рецептов, опубликованных в номере

МОИ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПОТЛИВЫХ НОГ

Очень долго страдала от излишней потливости ног. И проблема была не только в том, что к концу дня появлялся неприятный запах. Из-за пота натиралась кожа между пальцами.

Там постоянно возникали какие-то болячки. Аптечные кремы мне не помогали, поэтому стала искать народные средства. Последней каплей стало растяжение голеностопа прошлым летом – нога проскользнула в мокрой от пота босоножке. Ведь специально носила открытую обувь, чтобы стопы не парились, но и это не помогло. Я даже к эндокринологу ходила, проверилась на сахар и гормоны щитовидки. Говорят, иногда при гормональных нарушениях наблюдается повышенная потливость. Но все результаты оказались в норме. Доктор сказал, что это просто индивидуальная особенность моего организма. Но жить с ней было уже невмоготу.

Не скажу, что с потливостью ног справилась быстро и навсегда. Но все же она стала заметно меньше, и запаха такого сильного нет. Тем, у кого та же проблема, придется потрудиться. Забота о стопах требует времени и дисциплинированности. Вот процедуры, которые помогли мне.

- Утром хорошо протираю ноги полотенцем, смоченным в месячном настое чайного гриба. Специально завела его дома, потому что он помогает отлично. Кожа потом нежная, и запаха нет.
- Тщательно сушу ноги и натираю смесью талька и смолотых в порошок цветков лаванды. Надеваю короткие носочки – после растяжения с голыми ногами пока не хожу. Лаванда действует как дезодорант и уменьшает отделение пота, а тальк предотвращает опрелость.
- По вечерам делаю для ног теплые ванны с солью (2 ст. л. на 1 л воды). Добавляю немного масла или настоя тимьяна. Соль снижает потливость, а ароматное растение обладает антисептическим действием.

Вот три рецепта, на которых я остановилась. Вообще-то, средств от потливости много. Но эти мне показались самыми удобными и помогают хорошо. А еще я устраиваю ногам воздушные ванны. Когда удается выехать за город, на природу, обязательно гуляю по травке босиком. Потом тоже замечаю, что не так сильно потею.

Давыденко Ольга Олеговна, г. Новосибирск

УСТРОЙТЕ ПОЧКАМ ОТПУСК

Читала недавно вместе с внуком книжку про человеческое тело и узнала такой факт. За сутки наши почки пропускают через себя больше тонны жидкости, очищая кровь и выводя из тела токсины. Это ж какая нагрузка!

Поэтому и заботиться о почках надо хорошо. Лето – самое лучшее время для оздоровления! Пора не только себе устроить отпуск, но и почкам дать отдохнуть. Чтобы потом в течение всего года они работали как часы. Самое главное – не перегружать почки ядами и солью. Мы и зимой достаточно получаем их с консервами и жирной пищей. Потому налегать надо на свежие овощи и фрукты, выращенные на родных просторах. В них все же разной гадости поменьше, чем в импортных, таких красивых и блестящих круглый год.

Еще почки любят воду. Значит, пить надо побольше, и не «химических» лимонадов, а чистой воды и соков. При этом больше двигаться, чтобы кровь не застаивалась и почки получали достаточно питания. Ведь еще и через кожу с потом выйдет много ядов, а значит, почкам станет легче работать.

Еще, как ни странно звучит, почки не очень любят высокие каблуки. Так что летом хотя бы модничать не надо. Оказывается, от такой неудобной обуви страдают не только ноги, но и перекашивается таз. А это приводит к нарушению работы всех внутренних органов в области поясницы.

Любительницам посидеть на жестких диетах перед отпуском следует знать, что при резком похудении теряется внутренний жир и почки лишаются опоры. Отсюда их опущения и другие болезни.

Нельзя почки и переохлаждать. А летом это получается легче легкого. Стоит искупаться в холодной воде, а потом походить в мокром купальнике. Или, например, посидеть на прохладной земле – сверху-то припекает, а снизу студит. Отсюда и летние пиелонефриты, а также циститы.

Ну и, конечно, дайте отдых голове. От нервов, стрессов почки тоже страдают. Они будут вам очень признательны за хороший отпуск.

Горлова Диана Сергеевна, Архангельская обл., Приморский р-н

ЧТОБЫ ЖАРА НЕ НАНЕСЛА УДАРА

Работаю фельдшером на скорой помощи. И каждое лето, иногда по несколько раз за день, выезжаю на вызовы к людям, испытавшим последствия теплового удара. В том числе и во время прогулок в городских парках.

Город у нас южный. Вроде бы все должны быть знакомы с простыми правилами, которые позволяют в жаркий день не потерять сознание или не пострадать от скачка давления. Но, как оказалось, многие о таких правилах даже не догадываются. Хотя и по телевизору, и в прессе врачи нас постоянно просвещают. Вот я и решила написать в газету, подписчицей которой являюсь уже много лет. Ведь ее читают миллионы людей. И если мои советы помогут хотя бы кому-то, будет очень хорошо.

От солнечных лучей можно защититься панамкой и средствами от ультрафиолета. А вот от жары спрятаться сложнее. Если в знойный день вы собираетесь на длительную прогулку на открытом воздухе, примите меры безопасности. В первую очередь надо защитить сердце, сосуды и предотвратить обезвоживание организма. Что для этого следует предпринять?

- В самые знойные часы постарайтесь вообще не выходить на прогулку. Лучше отложите ее на вечер. А если все-таки решили

КТО ВЫЛЕЧИЛ ЭНДОМЕТРИОЗ?

У невестки эндометриоз матки, но она не теряет надежду иметь детей. Очень прошу откликнуться тех, кто может помочь, поделиться рецептами, кто излечился.

Адрес: Сем Вере Александровне, 663305, г. Норильск, ул. Талнахская, д. 10, кв. 41

ЗАИКАНИЕ ПОСЛЕ ТРАВМЫ

С 10 лет заикаюсь. Все началось после черепно-мозговой травмы. Мне 25 лет. Все перепробовал, и ничего не помогает. Лечился 3 раза в санатории, был в разных центрах, принимал душ Шарко, иглоукалывание, занимался с логопедами, ходил к целителям... Прошу совета, помощи у читателей. Кто сталкивался с такой проблемой и кому удалось избавиться от заикания?

Адрес: Шалыгину Сергею Владимировичу, 309085, Белгородская обл., п. Томаровка, ул. Гагарина, 53. Тел. +7-903-886-70-95

НАДЕЮСЬ ОБОЙТИСЬ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

Заметила, что у меня стало плохо с сердцем. Болезни такие: нарушение мозгового кровообращения, узелки на щитовидной железе, атеросклероз, остеохондроз. Теперь новая болезнь сердечных клапанов. От шунтирования отказалась. Ничего не мило, но хочу еще немного пожить. Получится ли? Верю, что дети войны, к которым отношусь и я, должны жить долго. Хотелось бы без операции, с вашей помощью справиться и с другими недугами. У меня еще воспаление сухожилия – большой палец руки не гнется, болит. Травматолог сказал, что ничего не поможет, кроме операции. А у внучки сильно болит колено из-за мениска. Чем можно помочь?

Адрес: Каспирович Александре, Литва, г. Вильнюс-43, ул. Эрфурто, д. 36, кв. 12

СИЛЬНО БЕСПОКОЯТ ШПОРЫ

Мне 62 года, мучают шпоры на пятках и носках. Невозможно обуваться – сильно печет и болят эти места. Врач направил на физиопроцедуры, а мне они противопоказаны, так как была операция по поводу онкологии. Кто знает хорошие народные рецепты?

Адрес: Русских Галине Григорьевне, 628616, Тюменская обл., г. Нижневартовск, ул. Северная, д. 19В, кв. 40

ПАНКРЕАТИТ, ХОЛЕЦИСТИТ, КОЛИТ

Подскажите, пожалуйста, народные рецепты от панкреатита, холецистита и колита! Лечилась у гастроэнтеролога, соблюдаю диету, пью таблетки, но результаты не радуют. Очень жду ваших писем.

Адрес: Дорониной Елене, 117437, г. Москва, ул. Арцимовича, д. 3, корп. 1, кв. 128

ПРОПАЛ СОН

Прошу помочь мне избавиться от бессонницы! Была депрессия, и сон пропал. Пью антидепрессанты каждый день, 10 лет сплю только со снотворными, но они уже не помогают. Дайте совет, подскажите народный рецепт! Очень надеюсь на вас и жду писем.

Адрес: Бондаревой Наталье Петровне, 307540, Курская обл., Хомутовский р-н, п. Хомутовка, ул. 70 лет Октября, д. 4, кв. 18

ПЕРЕЖИВАЮ ЗА БАБУШКУ

Добрые люди, у моей бабушки онемели пальчики рук. Она ничего не чувствует. Я очень переживаю за здоровье бабушки. Помогите, пожалуйста!

Адрес: Ким Соне, 125635, г. Москва, ул. Ангарская, д. 22, корп. 4, кв. 60

ЧЕМ ПОМОЧЬ СЫНУ?

Сын заболел неврозом, диагноз такой: органические тревожные расстройства с вегетативными нарушениями. Лечение в больнице не помогает. Если у кого-то была такая болезнь и удалось вылечиться, то дайте добрый совет! Всю жизнь буду вам благодарна.

Адрес: Морозовой Галине Ивановне, 210032, Беларусь, г. Витебск, ул. Чкалова, д. 25, кв. 93

ПУПОЧНАЯ ГРЫЖА

Диагноз пупочная грыжа. Что это за болезнь, как питаться, какие можно делать упражнения? И самый главный вопрос: можно ли вылечиться без операции, с помощью народной медицины?

Адрес: Людмиле, 30326, Эстония, г. Котла-Ярве, ул. Сакала, д. 5, кв. 17

Адрес для писем:
198099, Санкт-Петербург, а/я 1,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786–27–50 в будние дни **с 10.00 до 19.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №14 (254)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

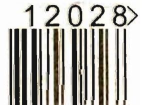
Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «Санкт-Петербургский газетный комплекс», 198216, г. Санкт-Петербург, Ленинский пр., 139.
Подписано к печати 26.06.2012.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 9 июля.
Установочный тираж 680 000 экз.
Заказ №1011. Цена свободная

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «ИТАР-ТАСС», РИА Новости, «Русский фотобанк».





насладиться свежим воздухом, гуляйте в тени деревьев.

- Носите просторную светлую одежду из натуральных тканей, без сдавливающих шею воротников. Ваше тело должно дышать, а одежда не должна препятствовать нормальному потоотделению. Ведь благодаря ему тело охлаждается.
- Больше пейте, но не лимонадов, а минеральной воды, морсов или компотов, чтобы возместить потери нужных организму микроэлементов. Даже в обычную воду добавляйте совсем немножко, на кончике ножа, поваренной соли. Она поможет задержать жидкость в организме и остановить обезвоживание.
- Периодически протирайте лицо, затылок, плечи, руки и ноги водой, можно даже теплой.
- Избегайте чрезмерной нагрузки на сердце! Не ходите в быстром темпе, не таскайте тяжестей. И подвижные игры оставьте на более прохладное время суток.

И последнее, одно из самых важных правил – никакого алкоголя, даже прохладного пива! Больше чем в половине случаев, с которыми мне приходится сталкиваться, тепловой удар случается у людей, молодых и пожилых, которые приняли на грудь. В жару и здоровые-то сердце, сосуды с алкоголем не справляются. А если есть гипертония или сердечные заболевания, то до инсульта или инфаркта недалеко.

Всем читателям любимой газеты желаю приятного лета!

Борисова Елена Михайловна, г. Ростов-на-Дону

ЛЕТНЕЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ КРОВИ

Каждое лето, выбираясь в отпуск на дачу, я посвящаю время очищению и оздоровлению крови. Ведь это самый лучший период в году, когда вокруг много свежих трав и плодов, чтобы готовить соки.

Можно сколько угодно в течение года ходить к косметологу и делать витаминные маски. Но к лету все равно организм переполняется токсинами. И это сразу отражается на коже: появляются прыщики, теряются ее упругость и здоровый цвет. Кроме того, регулярно сдавая анализы, отмечаю, что в конце рабочего года немного падает гемоглобин. У меня вообще склонность к малокровию, поэтому продукты, богатые железом, стараюсь есть круглый год. Но только благодаря летней подзарядке могу потом спокойно пережить зиму и весну. Усталость и слабость, связанные с анемией, появляются уже ближе к маю. Начинаю оздоровление крови с крапивного сока. В крапиве, кроме большого количества витамина С, есть соли железа и вещества, помогающие чистить кровь. Только помните, что лечиться ею нельзя, если у вас гипертония, атеросклероз и вообще повышенная свертываемость крови. Также она противопоказана при острой язве желудка и болезнях почек. Вот мои рецепты.

- В течение 10 дней ежесуточно пью свежий сок крапивы. Рву ее, пропускаю через мясорубку, отжимаю через марлю сок. Принимаю по 1 ст. л. 3 раза в день, запивая водой.
- После этого пью по неделе по той же схеме соки клевера лугового и пастушьей сумки. Не пугайтесь, что сока из этих трав много не получается – его ведь и нужно совсем немного. А эффект будет потрясающий!
- Ну и, наконец, когда ближе к концу отпуска появляются свежие ягоды и корнеплоды, наступает время соков из них. Для крови хороши свекла, морковь, репа, земляника. Все эти соки я тоже разбавляю водой, особенно свекольный. Пью их 3 раза в день по трети стакана, чередуя между собой.

К моменту возвращения на работу получаю прилив бодрости. И кожа очищается без дополнительных процедур, потому что кровь становится чистой и здоровой. Конечно, сокотерапию продолжаю и потом, но времени на нее остается меньше. Именно поэтому не даю летнему отпуску пропадать зря.

Балаева И.Р., Украина, г. Конотоп

В ОГОРОДЕ БУЗИНА...

Вместо забора наш участок со стороны соседей обсажен кустами бузины. Мне очень нравится это растение за его красоту и хорошую энергетику. И еще – за его мощную целительную силу.

В основном я использую цветочки бузины, а созревшие ягоды оставляю птичкам – они мне не по вкусу. Зато из цветков можно приготовить много средств от самых разных болезней. Летом лечусь свежими цветками, но и на зиму не забываю делать заготовки.

Большую помощь окажет бузина тем, у кого слабые капилляры. В ее цветках содержатся кверцетин и витамин Р, которые хорошо укрепляют стенки сосудов. Надо только пить отвар из цветков:

1 ст. л. сырья залить стаканом кипятка и нагревать 5 минут на водяной бане. Процедить и принимать по 1/3 стакана трижды в день.

Если в отвар добавить немного малинового варенья или меда, получится хорошее потогонное средство для баньки.

При болях в суставах, радикулите, отложении солей делайте и компрессы с цветками.

Залейте цветочки в кастрюле кипятком и оставьте под крышкой, пока температура не снизится до терпимой. Обложите цветками больное место, а сверху положите хлопчатобумажную или льняную тряпочку. Держите компресс 2–3 часа. Облегчение обязательно наступит.

Зимой делаю ванны с сухими цветками, которые сыплю прямо в воду. Это тоже хорошо помогает при суставных болях. А приятный аромат, напоминающий о лете, хорошо успокаивает нервы.

Так что всем рекомендую: пока есть возможность, запаситесь целебными белыми цветочками. Ваше здоровье – в ваших руках!

Иваничева Г.Д., г. Воронеж

Улыбка дарит радость

Улыбаясь, мы дарим людям радость. Если хочешь быть здоров, улыбайся – и все боли пройдут сами собой!

Улыбка делает лицо милее. Даже есть такая песенка: «От улыбки станет день светлей. От улыбки в небе радуга проснется. Поделись улыбкою своей, и она к тебе не раз еще вернется». Да, от улыбки светло и хорошо на душе. Улыбка преображает человека, и он становится добрее. Поднимается настроение – и очищаются мысли, улучшается состояние организма в целом. Ведь улыбка снимает напряжение со всего тела, поэтому органы работают лучше.

Так улыбайтесь чаще, дорогие читатели «Лечебных писем»! Несите в мир свет своей души – и к вам потянутся только хорошие, добрые люди. Улыбчивый человек и выглядит намного приятнее, чем хмурый, серьезный. Улыбка дарит душевное спокойствие и гармонию.

Адрес: Пигасовой Марии, 614540, Пермская обл., Пермский край, с. Нижний Пальник, ул. Садовая, 18-2

Лечилась янтарем и подмором

Долгие годы страдала от метеозависимости. Перемена погоды – болит голова, магнитная буря – боли в суставах, сонливость, тошнота... Еще беспокоили суставы, была миома. Но я справилась с недугами.

Однажды я вышла во двор и пожаловалась соседке: «Опять магнитный день... Страшно голова болит». Соседка, ничего не сказав, побежала домой и вышла во двор в красивых желто-коричневых бусах. «Янтарь – очень полезный для здоровья камень, – сказала она. – Он спасает меня в дни магнитных бурь».

В тот же день я пошла в магазин и приобрела бусы из натурального янтаря. И ношу их по сей день, снимая на ночь. У янтаря очень много полезных свойств. Так что мне теперь любая погода нипочем!

В «Лечебных письмах» №12 напечатано мое письмо «Чувашские умельцы» о пользе изделий из овечьей шерсти – валенок, носочков, наколенников, поясов, лечебных шарфиков. Теперь расскажу, как я избавляюсь от боли в суставах, применяя свои изделия и продукты пчеловодства.

- Готовлю настойку из пчелиного подмора: беру 2 стакана подмора, заливаю 1 л водки, настаиваю 21 день, процеживаю, отжимаю. Принимаю настойку по 1 ст. л. с водой за полчаса до еды 3 раза в день.
- Дважды в день несколько раз тщательно втираю ту же настойку в больные суставы. Потом надеваю лечебные носки, пояс, наколенники, шарфик. На ноги – еще и валенки! Хожу так часа 2. Суставам тепло, приятно.

Еще настойку пчелиного подмора можно использовать для натирания, когда сильно мерзнут ноги и руки. С ней я знакома давно.

Как-то у меня обнаружили миому. Предложили сделать операцию, но я отказалась и начала пить настойку подмора. Вскоре мне дали путевку в грязелечебницу. К гинекологу идти боялась: какой же врач с 12-недельной миомой разрешит грязевые ванны?! Но гинеколог, осмотрев меня, пожелала удачного отдыха и лечения.

«А как же миома?» – удивилась я. «Какая миома? У вас ее нет», – ответила доктор. Вот так пчелки! Настойка избавила меня от недуга.

Настойкой помора можно лечить и зоб, простатит, диарею, тромбофлебит, дисбактериоз. Она защищает организм от старения, снимает усталость, помогает при близорукости.

Вот что рассказал мне знакомый пасечник, у которого я приобретаю продукты пчеловодства, в том числе и подмор. Лечилась подмором одна девушка. У нее была близорукость: сначала 9 диоптрий, а потом – 3.

- Она брала 1 ч. л. порошка из подмора и жарила в 50 мл растительного масла в течение 5 минут. Смесь остужала и принимала внутрь по 1 ч. л. до еды, запивая молоком, на протяжении 2 месяцев. Через 3 месяца повторила лечение.
- Знаю, что близорукость можно лечить еще и так. Измельчить в кофемолке 1 ст. л. подмора и тщательно перемешать с 30 ст. л. засахаренного меда. Утром и вечером рассасывать 1 ч. л. натощак.

В нашем чувашском крае много потомственных травников. Я восхищаюсь ими. С утра до ночи они трудятся под палящим солнцем, искусанные комарами, мошками, оводами. Травушку надо сорвать вовремя, высушить в благоприятных условиях, измельчить, расфасовать, сохранить. А главное – знать свойства каждого растения и уметь применять их.

Одним из таких фитотерапевтов была ныне покойная Тамара Александровна Шаликова, агроном. Года за три до ее кончины у брата появилась аденома. Сестра решила вылечить брата, и ей это удалось. Травница составила сбор от аденомы простаты. В него вошли почечный чай, золотая розга, грыжник, василек розовый и другие растения. Брат избавился от недуга. Урологи Санкт-Петербурга удивились, но решили, что в Чебоксарах имеется какой-то хороший центр по лечению мужских болезней.

Адрес: Карповой Валентине Николаевне, 428003, Чувашия, г. Чебоксары, ул. Николаева, д. 5, кв. 19А. Тел.: 8-8352-55-00-70, 8-908-300-13-77

Обидеть легче, чем простить

Может, найдется в нашей газете место и для моего стишка. Уж очень хочется, чтобы люди не обижали друг друга ни словом, ни делом. Чтобы все жили дружно, радостно и счастливо!

Обида

Как много слов обидных говорим,
Как часто мы друг друга обижаем!
А ведь пустое – все, что мы твердим,

Порой в словах обид не замечая.
Всегда обидеть легче, чем простить.
Но жизнь – она ведь
просто протекает,
Ей все равно – с обидой, без обид
Живет на свете человек
иль прозябает.
Так будем же друг к другу понежней,
Поласковей – с любовью относиться!
И чем обидное сказать – поверь! –
Уж лучше без ответа обходиться.
Потом, спустя минуту-две,
Обдумав суть своих поступков,
Побыв с собой наедине,
Поймешь бессмысленность
своих ты предрассудков!

Адрес: Черновой Татьяне Александровне, 414004, г. Астрахань, ул. Курская, д. 32

Посмотрите на звезды!

Время быстро бежит, особенно в старости. И вот пришло мне в голову написать несколько советов для читателей в преклонном возрасте.

Пожилому человеку необходимо соблюдать щадящий режим, беречь нервы. И радоваться каждому дню, и благодарить Бога за то, что он дал вам возможность дожить до преклонных лет. Ведь иные умерли во цвете лет, не испытав ни печали, ни радости.

Чаще бывайте на природе. Хорошо смотреть на воду – она успокаивает и радует сердце. А прогулки по лесу возвратят вас в детство. Слушайте пение птиц, трескотню кузнечиков, гудение шмелей. Наблюдайте за передвижением паука в сотканном им царстве. Радуйтесь солнышку, дождю и всему миру! Особенно когда равнодушное время неумолимо отсчитывает последние годки. Ведь в молодости вы работали, растили детей. И, наверное, не всегда могли полюбоваться тем, что можно потерять в любой час.

Найдите возможность и выйдите на улицу в звездную ночь. Поднимите голову и посмотрите, как сияют звезды над вами! Вспомните своих родителей. Когда-то они так же смотрели в небо. Слезы, которые прольются в этот момент, будут самыми чистыми и светлыми из всех пролитых прежде.

Дорогие читатели, усталые и немолодые люди! Не огорчайте себя понапрасну, гоните плохие мысли. Ведь нет более точного снайпера для старого сердца, чем горькие-горькие думы. Ешьте побольше фруктов, тратьте накопленные деньги на себя. Если есть возможность, путешествуйте. Посмотрите мир, который нам, к сожалению, скоро придется покинуть!

Молитесь за своих родителей. Когда вас не будет, вряд ли кто-нибудь помолится об их душах. Только вы можете, пока есть такая возможность, сказать: «Господь мой, как я Тебя люблю! Как я надеюсь на Тебя, на Твое родительское прощение! Прости, Господи, маму мою и отца моего и весь мой род на многие века за грехи вольные и невольные. И когда будет суд Твой, Господи, прости и помилуй нас. Аминь». Эту небольшую молитву читайте каждый день за родителей и в то же время – за себя.

Желаю вам, дорогие читатели, всего самого доброго. Храни вас Господь!

Вахрушева Евгения Николаевна, Башкортостан, г. Нефтекамск (адрес в редакции)

Во всем ищу простоту

По образованию я преподаватель физкультуры. На плохое настроение никогда не жалуюсь. И в теле чувствую легкость при весе 78 кг и возрасте 72 года.

Обязательно делаю утреннюю зарядку. Умываюсь сначала горячей водой, затем холодной. Дважды в день принимаю контрастный душ, дважды в неделю хожу в бассейн. Мне нравятся травяные ванны, и я принимаю их 1-2 раза в неделю. Летом для этого всегда запасаюсь травами.

Утром встаю и чем-нибудь начинаю заниматься: читаю, вяжу, пишу. Зимой могу и подольше поспать, а летом надо на дачу ехать и вставать рано. На участке всегда работаю с удовольствием. Со стороны себя не видно, но я точно знаю: если не помолодела, то уж точно не постарела за последний год.

Вот люди пишут, что кому-то рецепт помог, а кому-то нет. Но ведь организмы у всех разные! Различаются и питание, и условия жизни. Отсюда и разница в действии рецептов. Предлагаю вам рецепт, который помог мне вылечить бронхит, а соседке – двухстороннюю пневмонию.

Смешать по 0,5 кг меда и свиного нутряного растопленного сала. Добавить 5 ст. л. порошка из корня солодки. Все это довести до кипения. Снять с огня, добавить 250 мл коньяка и разлить в стеклянные банки.

Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 20-30 минут до еды, пока смесь не кончится.

Раньше говорили, что все болезни от нервов. Теперь говорят, будто они – результат неправильного питания. Вот и решила проверить это на себе. Я и прежде мало ела, а теперь стала еще реже заглядывать в кастрюли. Живу без завтрака: просто не хочется утром есть, и все. Ем в первый раз, когда захочу, часов в 11-12. Захотела – поела или выпила какой-нибудь отвар из трав. Не хочется – значит, не надо. Частенько устраиваю себе разгрузочные дни – салатные, яблочные, с курагой, а заготовки у меня все свои.

Вообще, я живу по принципу: если нельзя, но очень хочется, то можно. Захотела мяса – съем куриную грудку, захотела пирогов – напеку и наемся. Люблю проростки пшеницы – это мое. Чай магазинный не пью давно, завариваю шиповник (для печени, желудка), боярышник (для сердца), землянику (для головы). Считаю, что пить надо только самое необходимое. Главное – не навредить себе и во всем искать простоту.

Маклецова Анна Ивановна, г. Омск

цитата

Врач должен понимать взаимосвязь между органами человеческого тела, растениями и звездами.

Парацельс

ПРИНИМАЙТЕ МЕД С КОРИЦЕЙ

Недавно узнала, что мед с корицей помогает от многих недугов.

- **Болезни сердца.** Ежедневно есть на завтрак хлеб, намазанный пастой из меда и порошка корицы. Это снижает уровень холестерина, спасает артерии и защищает от инфаркта. Регулярное употребление меда с корицей укрепляет сердечную мышцу.
- **Слабость.** У пожилых людей, принимающих мед и корицу в равных пропорциях, улучшаются концентрация внимания и подвижность.
- **Артрит.** Принимать ежедневно утром и вечером 1 чашку теплой воды с 2 ч. л. меда и 1/4 ложки корицы. Регулярный прием помогает справляться даже с хроническим артритом.
- **Холестерин.** Смешать 2 ст. л. меда, 3 ч. л. корицы и 2 стакана теплой воды. Через 2 часа после приема снадобья уровень холестерина в крови снижается на 10%. Прием такой смеси 3 раза в день приводит в норму холестерин даже у хронических больных.
- **Слабый иммунитет.** Ежедневный прием меда и корицы укрепляет защитные силы организма. Ведь усиливается способность белых кровяных шариков сражаться с бактериальными и вирусными инфекциями.
- **Выпадение волос, облысение.** Перед мытьем головы смазывать волосы пастой из смеси разогретого оливкового масла и меда (по 1 ст. л.) с добавлением 1 ч. л. корицы. Втереть пасту в корни и оставить на 15 минут. Затем промыть теплой водой.
- **Язва желудка.** Мед с корицей снимает боль в желудке, а также залечивает язвы.
- **Газы.** Мед с корицей уменьшает вздутие живота.
- **Запах изо рта.** Полоскать с утра горло горячим раствором меда с корицей, чтобы сохранить приятный запах во рту на целый день.
- **Простуда.** Принимать 1 ст. л. теплого меда с 1/4 ч. л. корицы 3 раза в день. Проходит даже хронический кашель, прочищаются носовые ходы.
- **Преждевременное старение.** Чай с медом и корицей, принимаемый регулярно, отодвигает наступление старости. Залить 2 стаканами кипятка 1 ч. л. корицы, охладить и добавить 4 ч. л. меда. Пить по 1/4 чашки 3-4 раза в день. И кожа посвежеет, будет мягкой.

Адрес: Лобановой Евгении Анатольевне, 187413, Ленинградская обл., Волховский р-н, п/о Кисельня, д/в

ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА – НЕДОРОГО

Особое внимание обращаю на советы для оздоровления ног. Вот и в №10 за 2012 год есть письмо от Гаврилкиной Д.В. из Архангельской области «Сладкое лекарство для ног». Хочу продолжить эту тему.

У меня есть чайный гриб, настоянный не на чае, а на травах с медом. Пью я его редко, а использую как наружное средство.

Делаю на ночь компрессы. Беру хлопчатобумажные носочки, хорошо пропитываю их настоем чайного гриба, немного отжимаю и надеваю. Сверху – целлофановые мешочки (для надежности). На них – еще одни легкие хлопчатобумажные носочки для прочности компресса. Утром снимаю компресс, приготовив тазик с водой комнатной температуры, и снимаю размягченную старую кожу, а потом чищу пемзой. Все отходит прекрасно. Ногти размягчаются настолько, что легко срезаются маленькими ножницами. Ноги выглядят ухоженными, а когда идешь, их не чувствуешь. Заживают ранки. А сейчас хочу таким способом свести и натоптыши под пальцами.

Рассказала об этом своим приятельницам, многим из которых уже за 60.

В №9 напечатали мое письмо «Особенный винегрет». После публикации пришли письма, на которые я ответила. В основном люди спрашивают, что мне дало ежедневное употребление винегрета. Отвечаю: не было авитаминоза весной, как раньше, когда я скупала банки с консервированными овощами у бабушек на базаре (особенно с лечо и баклажанами). А тут заметила, что очень спокойно прохожу мимо этих банок. Бабушки, уже зная меня, не понимали, в чем дело. Добавлю, что в свой винегрет я добавляла пшеничные отруби и тертый имбирь. Отруби – вместо хлеба, который я не ем, так как не знаю, что сейчас туда кладут. А имбирь придает пикантный вкус.

Адрес: Мурашовой Любови Михайловне, 690012, г. Владивосток-12, ул. Надибаидзе, д. 30, кв. 216

ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ И ГАСТРИТА

«Лечебные письма» читаю
И знания я получаю
О судьбах, несчастьях, лечении,
Любви, благородстве, терпении –
О всех сторонах нашей жизни...
Люблю я «Лечебные письма»!

С головной болью я справляюсь по-своему. У меня есть две расчески из березы. Одна лежит дома, другая в сумке. Если болит голова, беру березовую расческу и расчесываю волосы минут 5-7. От такого легкого массажа очень приятно. Волосы не электризуются, не секутся. И боль исчезает.

С удовольствием прочитала №5 и узнала много нового. Благодарю О. Петрова из г. Оредеж за рецепт от гастрита с пониженной кислотностью в письме «Новое – хорошо забытое старое». Травники Чувашии изучают свойства трав и составляют сборы. Мне помогает такой сбор:

тысячелистник – 1 часть; ромашка, зверобой, подорожник, калган – по 2 части. Травы хорошо измельчаю. Заливаю 200 мл кипятка 1 ст. л. сбора, настаи-

ваю до остывания, процеживаю и пью по стопочке (70 мл) 3 раза в день за полчаса до еды. Курс – 16 дней. Затем делаю перерыв на 4 дня и снова принимаю настой 16 дней. Лечусь так 2–3 раза в год.

Адрес: Карповой Валентине Николаевне, 428003, Чувашия, г. Чебоксары, ул. Николаева, д. 5, кв. 19А. Тел.: 8-8352-55-00-70, 8-908-300-13-77

ПРОСТО И ЭФФЕКТИВНО

Мои рецепты очень простые, но помогают хорошо.

- **Больным псориазом** нежно протирать бляшки рассолом квашеной капусты.
- **От миомы, мастопатии, для очищения крови и лимфы** использовать скорлупу кедровых орехов. Залить 0,5 л водки 1,5 стакана сырья и настоять 10 дней в темном месте. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Курс 30–60 дней. Через месяц повторить.

Адрес: Поповой Валентине Алексеевне, 664020, г. Иркутск-20, ул. Гражданская, д. 46, кв. 14

ЕСЛИ У ВАС КИСТЫ, ПАПИЛЛОМЫ

Дам совет и рецепт от кисты на яичнике Молчановой Евгении Федоровне из г. Новошахтинска Ростовской области. Я сделала себе такой настой, и удалось избавиться от кисты. Попробуйте и вы!

Возьмите по 50 г шиповника, почек сосны, тысячелистника, полыни, зверобоя. Залейте 3 л теплой кипяченой воды и поставьте на 2 часа на водяную баню. Снимите, укутайте и на 24 часа поставьте в теплое место. Процедите, добавьте по 200 мл сока алоэ и аптечного экстракта чаги, 500 г меда, 250 мл коньяка или спирта. Все перемешайте. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Этого хватит на 1 месяц и 10 дней. На вкус очень противно, но терпимо. Главное – помогает.

Теперь – про папилломы. Сейчас лето, и есть такая трава – чистотел. Попробуйте смазывать папилломы соком этого растения как можно чаще. Они станут черными и отвалятся. Осторожно: сок чистотела ядовит!

Адрес: Козловой Людмиле Александровне, 215810, Смоленская обл., г. Ярцево, ул. Школьная, д. 3, кв. 18

ЛИСТОЧКИ ПРОТИВ КАМНЕЙ

Напишу вам свои рецепты от желчнокаменной болезни.

- Горсть сушеных березовых листьев размять в мелкую крошку, залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить настой по стакану утром и вечером за 30 минут до еды в течение длительного времени.
- Залить стаканом кипятка 1 ст. л. с верхом измельченных березовых листьев. Прокипятить на слабом огне 20 минут, укутать, настоять 1 час и процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером за 30 минут до еды.
- Если камни в желчном пузыре мелкие, собрать и высушить весенние березовые листья величиной с ноготь большого пальца руки. 2 ст. л. сухого листа залить 1 стаканом кипятка. Прокипятить на слабом огне, пока объем не уменьшится вдвое. Охладить, процедить. Принимать по 1 дес. л. 3 раза в день до еды в течение 3 месяцев.

Болонников Руслан Александрович, Беларусь, г. Мозырь